Fitness Gita (Gujarati)

Rujuta Diwekar

No. 1 નેશનલ બેસ્ટસેલર

Fitness ગીતા

સ્ત્રી સ્વસ્થ તો પરિવાર સ્વસ્થ







ઋજુતા દિવેકર

ગુજરાતી બેસ્ટસેલર 'મગજ ન ગુમાવો, વજન ગુમાવો'ના લેખક

અનુવાદ : ચિરંતના ભટ્ટ



આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.

eBook

ઋજુતાનાં પહેલાં પુસ્તક
‘મગજ ન ગુમાવો’ વજન ગુમાવો'ની પ્રશંસામાં

ડાયટ અંગે એવા ભારતીય લેખકનું પુસ્તક, જે વાંચવાની મજા પડે, જેમાં બૌદ્ધિક વાત થઈ હોય!

અંજલિ પુરી
આઉટલૂક

આ પુસ્તકમાં ઋજુતા સમજાવે છે કે જે બધી જ બાબતો આપણે ડાયેટિંગના સનાતન સત્યની માફક સ્વીકારી લીધી છે એ ખોટી છે. ઋજુતા યોગ, આયુર્વેદ, સ્પોર્ટ્સ સાયન્સ અને પોષણના પોતાના અભ્યાસમાંથી જે પણ શીખી છે (શીખી રહી છે) એ બધાનો આ એક અનોખો સંગમ છે.

રશ્મિ બંસલ

ઋજુતાના કહ્યા પ્રમાણે મેં પણ દર થોડા કલાકે ખાધું. કોઈ માને નહીં એટલા પ્રમાણમાં મેં પુષ્કળ પાણી પીધું. મને જરાય ગમ્યું નહોતું, પણ એ સાચી હતી. મને ખૂબ મજા પડી, હું એટલી તો ઊર્જામય અને મોજીલી બની ગઈ કે મારા મિત્રોને હકારાત્મક રીતે અકળાવવા માંડી.

સોનાલી મુથાલાલી
હિન્દુ

બે મહિનાને અંતે મારું વજન છ કિલો ઘટી ગયું છે. મારું ભૂલાઈ ગયેલું જીન્સ હવે હું પહેરું છું. મારું ડાયટ ચર્ચાનો વિષય છે અને હું કોઈ વરિષ્ઠ વ્યક્તિની માફક એને વળગી રહું છું.

બિસાખા ડે સરકાર
ટેલિગ્રાફ

દિવેકર સાદા અને સ્વાદિષ્ટ છતાં સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ ખોરાકની વાત કરે છે એટલે એનો તરત જ અમલ થઈ શકે છે.

સુલેખા નાયર
ફાઇનાન્શિયલ ઍક્સપ્રેસ

માત્ર શોખથી વાંચવા માટે નહીં, પણ તમારો પ્રિય ખોરાક છોડ્યા વગર વધારાનું વજન કેવી રીતે ઘટાડાય તે માટેના ઉપયોગી અને વ્યવહારુ ઉપાયો દર્શાવતું પુસ્તક.

DNA

ડાયટની અયોગ્ય પદ્ધતિઓને કારણે, ખોટી રીતે ભૂખ્યા રહેવાથી માંદલી લાગતી વ્યક્તિઓનું હૃદય, આ પુસ્તકે ઝડપથી જીતી લીધું છે.

ફેમિના

સ્વાદિષ્ટ ખોરાક ખાઈને પણ વજન ઘટાડવાની 'ચૅલેન્જ' સ્વીકારતું પ્રેરણાદાયી પુસ્તક.

ન્યૂ વુમન

ડાયટ માટેની ગીતા.

પીપલ

Fitness ગીતા

સ્ત્રી સ્વસ્થ તો પરિવાર સ્વસ્થ

ઋજુતા દિવેકર
અનુવાદ : ચિરંતના ભટ્ટ



આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.
પુસ્તક પ્રકાશક અને વિક્રેતા
૧૧૦, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ
અર્થબાગ
મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨
ટેલિ. (૦૨૨) ૨૨૦૧૩૪૪૧
‘દ્વારકેશ’
રૉયલ ઍપાર્ટમૅન્ટ પાસે, ખાનપુર
અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧
ટેલિ. (૦૭૯) ૨૫૫૦૬૫૭૩
Visit us at : www.rrsheth.com
Email : sales@rrsheth.com

FITNESS GITA
Gujarati Translation of National Bestseller
'**Women & the Weight Loss Tamasha**'
Written in English by Rujuta Diwekar
Translated into Gujarati by Chirantna Bhatt
Published by R. R. Sheth & Co. Pvt. Ltd.
Mumbai □ Ahmedabad

પ્રકાશક
આર. આર. શેઠ ઍન્ડ કંપની પ્રા. લિ.
મુંબઈ ૪૦૦ ૦૦૨ □ અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૦૧

Cataloging-in-Publication (CIP)

Diwekar, **Rujuta**
Fitness Geeta/ Rujuta Diwekar; translated from English by
Chirantna Bhatt-Ahmedabad : R. R. Sheth & Co. Pvt. Ltd.,
368p., 22cm.

ISBN : 9789351224594
1.Health Enrichment I. Chirantna Bhatt, II. Title

અર્પણ

બેબો,

તને ફરી એક વાર...

ડાયટને ફૅશનેબલ બનાવવા માટે

અનુક્રમણિકા

કરીના કપૂરની અંગત નોંધ

ઓહ ગૉડ! આજે હું બહુ બીઝી છું, મારી પાસે ખાવાનો પણ સમય નથી. સૌથી વધુ ચલાવાતું બહાનું, કહેવામાં અને માનવામાં સરળ. ક્યારેય વિચાર્યું છે કે, 'મેં તો આજે માંડ કંઈ ખાધું છે, તો હું પાતળી દેખાતી હોઈશ? અથવા હું તો બહુ ઓછું ખાઉં છું તો મારું વજન કેમ નથી ઘટતું?' આ બાબતે મને મારી ડિયર ઋજુતાએ જે શીખવ્યું છે એ જ મારો પ્રતિભાવ છે. 'પ્લીઝ ખા, નહીંતર તારું વજન નહીં જ ઘટે.'

હું એક ઍક્ટ્રેસ છું જેને દિવસના ૧૮-૨૦ કલાક કામ કરવું પડે છે, બહુ જ થકવી નાખે એવા સંજોગોમાં (ક્યારેક ૧ ડિગ્રી સે. તો ક્યારેક ૫૦ ડિગ્રી સે.) આખી રાત શૂટિંગ ચાલતું હોય, ઘણી અલગ લાગણીઓ હોય – કેટલાક દિવસોએ મારે બહુ રડવું પડે અને ઘણી વાર પિરિયડ્ઝ હોવા છતાં વરસાદમાં ડાન્સ કરવો પડે, સુંદર દેખાવું પડે અને આ બધા ઉપરાંત પાતળા રહેવાનું અને દેખાવાનું પણ, પણ જેમ મેં કહ્યું એમ તોફાન કે આંધી આવે દર બે કલાકે મારું પેટ બૂમ પાડે, ભૂખ લાગી છે અને પછી એક ડાહી છોકરીની જેમ હું તરત એની વાત સાંભળું છું. મને ખાતરી છે કે જે બધી સ્ત્રીઓ આ પુસ્તક વાંચવાની છે એમને વરસાદમાં ડાન્સ નહીં કરવો પડતો હોય પણ ચોક્કસ એમના સમય પર પણ ઘણી માંગ લદાયેલી હશે, છતાંય ચીઝની એક સ્લાઇસ લઈ લેવી, થોડા સીંગદાણા કે હૅન્ડ બૅગમાં એકાદ સફરજન નાખવું એટલું અઘરું નથી.

ખરેખર કહું છું, આ બધી આદતની વાત છે. તમે જે કરતા હો એ બે મિનિટ માટે અટકાવી દઈને સહેજ ખાઈ લેવાની આદત કેળવતાં અઠવાડિયું લાગે. હું મારો વ્યવસાય કોઈ પણ સંજોગોમાં પડતો નહીં મૂકું, એ મારી જિંદગીની સૌથી અગત્યની બાબત છે, પણ મારા સ્વાસ્થ્યની અને ખાવાની આદતોની કાળજી રાખવી મારી જિંદગીની એવી બાબત છે જેની સાથે કોઈ સમાધાન નહીં કરાય, એને કારણે જ તો હું મારું કામ કરી શકું છું.

આપણે સ્ત્રીઓને માટે સૌથી અગત્યનું પાસું છે આપણાં સતત બદલાતાં હોર્મોન્સ જેના લીધે મૂડ સ્વિંગ્ઝ થાય છે, ખીલ હેરાન કરે છે, શરીર ફૂલે છે અને વાળ ખરે છે. આપણે કેટલી બાબતો સાથે કામ પાર પાડવું પડે છે નહીં? ગર્ભાવસ્થામાં થતાં ક્રેવિંગ્ઝ? ઓહ, આ બધું જ મારી લવલી લેડીઝની જિંદગીનો હિસ્સો છે. મારી સલાહ છે કે આ બધું થાય ત્યારે 'પેનિક' થઈ જવાની જરૂર નથી. યોગ્ય આહાર લેવા માટે સમય કાઢો. હું લાંબી ફ્લાઇટ પરથી આવું પછી શરીર ફૂલી ગયું હોય, હાથે અને પગે સોજા હોય, કારણ કે પાણી ભરાઈ ગયું હોય, જેટ લેગ અને ઓછી ઊંઘ સાથે હવાનું દબાણ પણ! પણ જેમ ઋજુતા કહે છે એમ ખૂબ બધું પાણી અને ઘરના ખાવાનો ઉપયોગ – હળવાં દાળ, શાક અને ભાત – અને બે કલાક વાળા મારા ડાયટની તાત્કાલિક શરૂઆત અને બીજા દિવસે તરત જ મને ફરક દેખાવા માંડે છે.

હું કહી શકું કે સ્ત્રીઓમાં સુંદર દેખાવાની આંતરિક ક્ષમતા રહેલી હોય છે. આપણે સુંદર અને ભવ્ય અનુભવવાની જરૂર છે. યાદ રાખો કે તમારે સ્વાસ્થ્ય, ફિટનેસ અને અંતે વેઇટલૉસ માટે પણ ખાવું તો પડશે જ. ઋજુતાને મળીને હું આ ન શીખી હોત તો શું થાત? મને ખૂબ ખાવાનો ગર્વ છે. આટલી બીઝી હોવા છતાં પણ... મારા બીજા મીલ માટે રાહ જોવી મારે માટે

સૌથી સુખની લાગણી હોય છે. એ ભજિયાં કે વડાપાંઉ નહીં હોય, પણ જો હું આવી દેખાતી હોઉં અને મારે સ્વસ્થ રહેવું હોય તો એ કોને જોઈએ છે?

આ લખી રહી છું ત્યારે હું સ્વિટ્ઝર્લૅન્ડમાં છું, પાકાં ફળ, બેરીઝ, મસ્ત ચીઝ, તાજા દૂધ અને એવોકાડો સાથે ઑબર્જીન્ઝ સેન્ડવિચનો મારી હોટલમાં આનંદ માણું છું. વાહ! અને મને નથી લાગતું કે મારું વજન વધવાનું છે. ખરેખર તો મને ‘ગ્લોઇંગ’ ફીલ થાય છે લવલી લેડીઝ! એ બેરીઝ છે, સ્વિટ્ઝર્લૅન્ડ છે કે પછી ગઈ કાલે રાત્રે ખાધેલા ઍપલ પાઈ અને વેનિલા આઇસક્રીમની કમાલ છે? ઉપ્સ, સૉરી ઋજુતા!

કરીના કપૂર

પરિચય

સ્પિતી નદીથી ખાસ્સી એવી ઊંચાઈ પર આવેલા દેમુલ ગામે અમે પહોંચ્યા ત્યારે ઘણું અંધારું થઈ ગયું હતું. ત્સેરિંગે બળપૂર્વક છેલ્લા ચઢાણ માટે કારને આગળ લીધી. ડુંગરાઓની ધારે અમે નજર નાખી. માથેથી નાક સુધી ઢંકાયેલી, સીધી પીઠવાળી સરસ મજાના ઘોડા પર પીધેલા પુરુષોને નાખીને લઈ જતી સ્ત્રીઓના ઓળા અમે રતુમડા આકાશની આગળ જોયા. મને ખાતરી હતી કે આટલી બધી ઊંચાઈએ (૪૩૦૦ મી.) મારા થાકેલા શરીરને (ચાર દિવસના ટ્રૅક પછી અમારે ફરજિયાત બીજા ત્રીસ કિલોમીટર ચાલવું પડેલું) કારણે મને ભ્રમ થઈ રહ્યો હતો. મેં જીપી અમારો ટ્રેક લીડર સામે જોયું અને એની આંખોમાં પણ એવા જ ભાવ દેખાતા હતા. તો એ ભ્રમ નહોતો. વાર્ષિક ઘોડદોડ સ્પર્ધા હમણાં જ પતી હતી. સારા મોસમ અને પાકની આશામાં પુરુષોએ પહાડની ધારે અને બાલેરીની ટોચે ઘોડા દોડાવ્યા હતા. દારૂના નશામાં ચકચૂર પુરુષોને સ્ત્રીઓ ઘરે પાછા લઈ જઈ રહી હતી. સ્પિતી જાતિભેદ વગરના સમાજનો પ્રદેશ છે એવું કંઈક જીપી બબડયો, પણ હું સ્ત્રીશક્તિના આ પ્રદર્શન માટે જરાય તૈયાર નહોતી. મારા જેવી શહેરી ભારતીય માટે આ દૃશ્ય હિમમાનવ યેતીના અસ્તિત્વ જેટલું જ આશ્ચર્યજનક હતું.

હજી તો આ બેશરમ દૃશ્ય મારે ગળે ઊતરે એ પહેલાં અમારે જ્યાં રહેવાનું હતું એ ઘરના રસોડામાં મારે માટે બીજું આશ્ચર્ય તૈયાર જ હતું. ઘરનો પુરુષ અમારે માટે બટેટાના મોમોઝ બનાવવામાં વ્યસ્ત હતો અને સ્ત્રી થાળી લૂછતાં લૂછતાં તેમની ત્રણ મહિનાની પૌત્રી સાથે કાલીઘેલી વાતો કરતી હતી. વળી, અમને ન સમજાય એવી બોલીમાં અમને પણ કશું કહેતી હતી. વિચિત્રતા એ હતી કે એણે મારી સાથે સંવાદ સાધ્યો. મારે જે શીખવાનું હતું એ જ એણે મારા સુધી પહોંચાડયું. કોઈની જિંદગી જીવવાની શક્તિએ સ્ત્રીત્વ સાથે સમાધાન કરવાની જરૂર નથી.

આના આધારે જ આ પુસ્તકનો મુખ્ય વિષય તૈયાર થયો : મગજ વાપર્યા વગર અપાયેલી સંમતિને પડકારવી જોઈએ અને જો એ પાયા વગરની હોય તો એને પડતી મૂકવી જોઈએ. પછી એ આદર્શ, વજન કે કદ હોય કે રીતિરિવાજ અને સામાજિક નિયમો હોય અથવા તો એક જ વ્યક્તિએ કરવી પડતી અનેક ભૂમિકા હોય – માતા, પત્ની, પુત્રી (પુત્રવધૂ) અને 'કરિયર વુમન!'

આ પુસ્તક શા માટે ?

પહેલું પુસ્તક કરવા માટે મને ઑફર થઈ હતી એટલે મેં એ લખ્યું, પણ મને એમ પણ થતું હતું કે વજન ઉતારવા અંગે ઘણી બધી ખોટી માન્યતાઓ અને ખોટી માહિતીઓ ચાલ્યા કરે છે. આ પુસ્તક પહેલાં મારું ઇનબૉક્સ ડર લાગે એવા કિસ્સાઓથી ભરાઈ જતું હતું (૨૩ વર્ષની છોકરી જેણે ઑપરેશન કરાવીને પેટ નાનું કરાવ્યું જેથી એની ભૂખ કાબૂમાં રહે અને ૧૭ વર્ષની છોકરી જેણે અઢારમી બર્થડેની ભેટ તરીકે લાઇપોસક્શન કરાવ્યું અને સૌથી ડરામણો કિસ્સો એ હતો જેમાં છત્રીસ વર્ષની એક સ્ત્રીને આપઘાત કરવો હતો, કારણ કે ૪૨ દિવસ ભૂખ્યા રહેવા છતાં પણ એ પાંચ કિલો વજન ઉતારી નહોતાં શક્યાં.) આ કિસ્સા મારે માટે સાંભળવા પણ મુશ્કેલ બની રહ્યા હતા. આ લખનારી મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ હતી.

પ્રામાણિકપણે મારું માનવું છે કે સરખી રીતે ખાવું, વર્કઆઉટ કરવું, સમયસર ઊંઘવું, સ્વસ્થ સંબંધો જાળવવા – આ બધી પ્રાથમિક બાબતો શાળાના અભ્યાસક્રમનો જ હિસ્સો હોવી જોઈએ. એમ હશે તો આપણે શરીર અંગે થોડીઘણી સમજણ કેળવીશું. આમ, તેને ફિટ અને સ્વસ્થ રાખીને સાર્થક જિંદગી જીવી શકાય.

આ પુસ્તક મેં લખ્યું, કારણ કે હું અવારનવાર જે સ્ત્રીઓ સાથે વાત કરતી, કામ કરતી એ બધી મોટે ભાગે લાચારી વ્યક્ત કરતી. જિંદગી પ્રત્યે, અમુક જ પાત્ર તરીકેના તેમના બંધન અંગે, લાંબા સમય પહેલાં દાટી દીધેલાં સપનાં અને લક્ષ્ય અંગે, હોર્મોન્સ, વજન અને જીન્સની સાઇઝ અંગે પણ એ બધી જ સ્ત્રીઓ સતત લાચારી અનુભવતી.

આમ તો સ્ત્રીઓ લાચારીથી બહુ દૂર હોય છે, બલકે એ તો મદદરૂપ, સાધનસંપન્ન, કરુણામય, હૂંફ આપે એવી, પ્રેમાળ અને બહુ જ એકાગ્ર વ્યક્તિઓ હોય છે. મારી ઑફિસમાં, ક્યારેય પણ પરણેલો પુરુષ ઍપૉઇન્ટમૅન્ટ માટે એકલો નથી આવતો. એની સાથે હંમેશાં એની પત્ની કે પુત્રવધૂ હોય છે. પુરુષને વધુ ફિટ, પાતળો, મજબૂત અને સ્વસ્થ બનાવવાના એના પ્રયત્નોમાં સહકાર આપવા એ લોકો સાથે આવે છે. આ સ્ત્રીઓ પૂરી તકેદારી રાખે છે કે પુરુષની ફિટનેસના માર્ગમાં કોઈ પણ અવરોધ ન આવે. પરણેલી સ્ત્રીઓ હંમેશાં એકલી આવે છે, ઘરમાં રાંધવા અને ખાવાની રીત પર તેઓ લાચારી વ્યક્ત કરે છે. જ્યારે એમને વર્કઆઉટ કે સાંજના જમવાનું વહેલું કરવાની સલાહ અપાય ત્યારે એ સ્કૂલના સમય અને અન્ય લોકોને અનુકૂળ જમવાના સમયનો મુદ્દો રજૂ કરે છે. જ્યારે ઘરના પુરુષ કે બાળકની વાત હોય, તેમનું સ્વાસ્થ્ય, ફિટનેસ અને તંદુરસ્તીનો પ્રશ્ન હોય ત્યારે સ્ત્રીઓ બધું જ બદલવા તૈયાર થઈ જાય છે. જમવાનો સમય, રાંધવાની રીતભાત, ઊંઘવાનો સમય, વર્કઆઉટ બધું જ, પણ એ જ બધા સ્રોતનો ઉપયોગ પોતાને માટે કરવાનો આવે તો પરિવર્તનના વાહકો સાવ લાચાર થઈ જાય છે. આપણા દેશમાં જ્યાં દેવીને શક્તિ રૂપે પૂજાય છે, જેનો સામાન્ય અર્થ તાકાત કે સત્તા થાય છે ત્યાં લાચારી આપણી માન્યતાઓ સાથે જરાય બંધબેસતી નથી. રઝિયા સુલતાન, રાણી લક્ષ્મીબાઈનો આપણો ઇતિહાસ અને હાલની રાજકીય કે કૉર્પોરેટ સ્થિતિમાં સ્ત્રીઓ બધે જ ટોચ પર પહોંચી રહી છે. હું આ કહું છું ત્યારે મારા મનનો એક હિસ્સો એમ પણ કહે છે કે, હા, આ આપણો દેશ જ્યાં પુત્રવધૂઓને શણગારાય છે અને પછી બાળી મૂકાય છે, ગર્ભપાત કરાવાય છે, દીકરીઓની હત્યા કરાવાય અથવા તો લગ્ન કરાવી દેવાય છે... આ બધું જ કુટુંબના કાલ્પનિક સન્માન કે માન માટે! આપણી જિંદગી પર આપણો જરાય કાબૂ નથી તો આપણા શરીરના વજન પર આપણો કેટલો કાબૂ રહેલો છે? આખા પુસ્તકમાં મેં સતત વજન ઉતારવાની, ફિટનેસની અને તંદુરસ્તીની વાત કરી છે. મેં ખોરાક, એક્સરસાઇઝ, ઊંઘ અને સંબંધો અંગે પણ વાત કરી છે, પરંતુ આ બધા મુદ્દે ઘર, સમાજ, નાત, દેશ અને વિશ્વભરમાં આપણી જે સ્થિતિ છે તેની સાથે હું જરાય સંમત નથી. હું ચોક્કસપણે એમ માનું છું કે આપણા સ્વાસ્થ્ય, સપનાં, મહત્ત્વાકાંક્ષા અને વ્યક્તિત્વને આપણે પાછળ ધકેલી દઈએ છીએ. એનું મુખ્ય કારણ એ છે કે નાનકડી છોકરીઓમાંથી પરણેલી સ્ત્રી, મમ્મી અને દાદી તરીકેના બધા જ રોલને આપણે આપણી જાત કરતાં વધારે મહત્ત્વ આપીએ છીએ. સારું સ્વાસ્થ્ય, ફિટનેસ અને તંદુરસ્તી બધી સ્ત્રીને મળે એ માટે એણે સામાજિક પરંપરાઓથી આગળ અને જે સ્વીકાર્ય છે એનાથી અલગ જવું પડશે તો જ તે બધે તબક્કે સુંદરતા અનુભવશે. પોતાની શક્તિથી અજાણ સ્ત્રી દુ:ખી, અકળાયેલી અને અસ્વસ્થ હોય છે. પછી ભલેને એ કોઈ પણ વર્ગની હોય, એનું વજન કે કમરની સાઇઝ કંઈ પણ હોય.

મારા સ્ત્રી ક્લાયન્ટ્સ સાથે મારે જે રીતે વાતચીત થતી હોય છે, બિલકુલ એ જ રીતે મેં આ પુસ્તક લખ્યું છે. અમે બધા જ વિષયો પર વાતો કરીએ છીએ : સાસુ, સસરા, ઘરે

આવેલી નણંદ, સ્કૂલના પ્રોજૅક્ટ, ઑફિસમાં સીએલ, બાઈની હેરાનગતિ, ટ્રાફિક, બ્રેકઅપ, મેકઅપ, ફૅશન, ટ્રેન કે સ્ટેશનમાં થતી છેડતી અને આ બધા દરમિયાન અમે આગામી બે અઠવાડિયાના મીલ પ્લાન તૈયાર કરીએ છીએ (મીલ પ્લાન : ડાયેટિશિયનની સૂચના અનુસાર સમયાંતરે ખોરાક લેવાનું સમયપત્રક). અમે બધી જ વાત કરીએ છીએ, ચોધાર આંસુએ રડવાથી માંડીને ગુસ્સો કાઢવો, હસવું અને પછી શોધી કાઢીએ છીએ કે ક્યારે અથવા કેવી રીતે અમારે મોં બંધ કરવાની જરૂર છે? (કે પછી મોં ફાડીને ખાવાનું શરૂ કરવાની જરૂર છે?)

આપણે 'વેઇટલૉસ' વિશે સૌથી વધારે વાતો કરીએ છીએ, અને આપણા સતર્ક મનમાં તરત જ એનું મહત્ત્વ વધી જાય છે.

યોગ્ય આહારના ચાર સિદ્ધાંતોનું રિકેપ

સિદ્ધાંત-૧ : સવારે ઊઠીને પહેલી દસ-પંદર મિનિટમાં જ કંઈક ખાઓ : તમે ઊઠો પછી ચા કે કૉફી સૌથી પહેલાં તમારા પેટમાં ન જવા જોઈએ. આવા પીણાંને કારણે તમારું બ્લડપ્રેશર, હૃદયની ગતિ, શ્વાસોચ્છ્વાસનો દર વધી શકે છે અને તેનાથી શરીરને તાણ પડે છે. આના વળતા જવાબમાં શરીર ચરબી બાળવાની ક્રિયામાં અવરોધ નાખશે. બીજી તરફ જો તમે ઊઠીને તરત જ કંઈક ખાશો તો બ્લડસુગર અને ઊર્જાનું સ્તર વધશે, મેટાબોલિક રેઇટ (ચયાપચયનો દર) વધશે અને ચરબી ઓગળશે. એસિડિટી અને શરીર ફૂલવાનું પ્રમાણ ઘટશે. એ પછી તમે વધુ પડતું નહીં ખાઓ અને તમારું બ્લડસુગર દિવસ દરમિયાન સ્થાયી રહેશે. આમ કરવાથી જાડા થવાની શક્યતાઓ ઘટી જશે.

સિદ્ધાંત-૨ : દર બે કલાકે ખાઓ : તમે જ્યારે દર બે કલાકે ખાઓ ત્યારે તમારું ભાણું – મીલ પ્રમાણમાં નાનું હોય. જ્યારે શરીરને એકસમયે ઓછી કૅલરી મળે ત્યારે એનો ઉપયોગ વધુ સારી રીતે થાય અને તે ચરબી તરીકે ન સંગ્રહાય (કારણ કે શરીરને ખાતરી થાય કે નિયમિત રીતે એને કૅલરી અને પોષક તત્ત્વો મળતાં રહેશે.) અને તમારું પેટ સપાટ રહેશે. દિવસ દરમિયાન તમારે ચા-કૉફી જેવાં પીણાંની પણ જરૂર નહીં પડે.

સિદ્ધાંત-૩ : જ્યારે પ્રવૃત્ત હો ત્યારે વધુ ખાઓ અને ઓછા પ્રવૃત્ત હો ત્યારે ઓછું ખાઓ : તમારા શરીરની જરૂરિયાત તમારી (માનસિક અને શારીરિક) પ્રવૃત્તિ, હોર્મોનના ફેરફાર વગેરે મુજબ બદલાતી હોય છે. હવે જો તમે પહેલો અને બીજો સિદ્ધાંત અનુસરશો તો ભૂખના સંકેતને તમે પારખી શકશો અને તમને વધુ ખાવાની ઇચ્છા થશે. તમારે એમ કરવું પણ જોઈએ. તમે વધુ પ્રવૃત્ત હો ત્યારે વધુ ખોરાક ખાઓ તમારા શરીરને કૅલરી બાળવામાં ખૂબ અસરકારક બનાવશે જેનાથી મેટાબોલિક રેઇટ વધશે. આનાથી તમે આખો દિવસ સ્ફૂર્તિ અનુભવશો અને ચરબી પણ વધુ સારી રીતે ગુમાવશો.

સિદ્ધાંત-૪ : ઊંઘી જવાના બે કલાક પહેલા તમારું છેલ્લું મીલ લેવું જોઈએ : આ ત્રીજા સિદ્ધાંતનું વિસ્તરણ છે – સૂર્યાસ્ત પછી તમારીપ્રવૃત્તિઓ ઘટે એટલે ઓછું ખાઓ. આ રીતે તમે ઊંઘો એ પહેલાં તો તમારું ખાધેલું પચી જશે જેનાથી તમને ઊંઘ સારી આવશે અને તમારું શરીર આંતરિક પ્રક્રિયાઓ માટે સમય આપી શકશે.

...અને પોષાક તત્ત્વોનું પ્રમાણ વધારવાના પાંચ પ્રાથમિક નિયમો

૧. તાજું જ ખાઓ અને રસોઈ બન્યાના ત્રણ કલાકમાં તેનો ઉપયોગ કરી લો.
૨. જેટલા ઓછા લોકો માટે રસોઈ બને એટલી વધારે પોષક બને.
૩. તમારાં શાકભાજી અને ફળોને આખાં ખાઓ– એને સમારવાની કે તેનો જ્યૂસ બનાવવાની જરૂર નથી.
૪. તમારા જિનેટિક્સને વફાદાર રહો : નાનપણથી જે ખાતા આવ્યા છો એ જ ખાઓ.
૫. ઋતુ પ્રમાણેનાં શાકભાજી, ફળ અને ખોરાક લો. જેમ કે ઉનાળામાં કેરી.

પ્રકરણનું પ્લાનિંગ

પુસ્તકનો સાર તો તંદુરસ્તી માટે જરૂરી ચાર વ્યૂહરચનામાં રહેલો છે, જેમાં આહાર, વર્કઆઉટ, ઊંઘ અને સંબંધોનો સમાવેશ થાય છે. આમ તો આ આખુંય પુસ્તક, ચારેય વ્યૂહરચનાના મહત્ત્વને આધારે મારે જે મુદ્દો રજૂ કરવો છે, એનું માળખું છે. યોગ્ય આહારના ચાર સિદ્ધાંતોથી આ પુસ્તક ઘણું આગળ છે, કારણ કે સ્ત્રીની જિંદગી માત્ર તે જે ખોરાક ખાય કે ન ખાય તેના આધારે નથી ચાલતી. નાનકડી છોકરીને પહેલી વાર પિરિયડ્ઝ આવે ત્યારે એ યોગ્ય આહાર અંગે તો કદાચ નહીં વિચારતી હોય. એ તો પિરિયડ્ઝની હકીકત સાથે ગોઠવાઈ જવામાં ગૂંચવાયેલી હોય છે, આવી હકીકત જે આગળનાં વીસ-ત્રીસ વર્ષ એની જિંદગીમાં રહેવાની છે. આ સમયે એનાં માતાપિતા સાથેના એના સંબંધ (અને ખાસ તો મમ્મી) પરથી નક્કી થાય છે કે ટીનએજમાંથી ટ્વિન્ઝના બદલાવને કેવી રીતે સંભાળશે. આ જાતીય પરિપકવતા અંગેના ચેપ્ટરનો હિસ્સો છે.

લગ્ન કરવા, અપરિણીત રહેવું કે લીવ ઇનમાં રહેવું વગેરે નિર્ણય સ્ત્રીને એક નવા જ પ્રકારના પડકારો સામે ધરી દે છે. આ માત્ર હોર્મોન્સ આધારિત નથી, બલકે સમાજ અને એની પોતાની અપેક્ષાઓ પણ આમાં કામ કરે છે, જે ક્યારેક એના સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ્ય નથી હોતી. લગ્ન કે કમિટેડ સંબંધ એટલે પુરુષ માટે ઘરનું ગરમ તાજું ખાવાનું અને સ્ત્રી માટે એ ખાવાની વ્યવસ્થા કરવી. સ્ત્રી પોતાની નજરમાં ખુદનું મહત્ત્વ જાળવી રાખે એ જરૂરી છે, જેથી લગ્નમાં મેદસ્વીપણું હળવેથી ઘર ન કરી જાય.

ગર્ભાવસ્થા અને માતૃત્વ જેટલી રોમાંચક સ્થિતિ છે એટલી જ થકવી નાખે અને શોષી લે એવી બાબત છે. બાળકનું ધ્યાન રાખવું અને પોતાનાં ખોરાક, સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તીની જવાબદારી લેવામાં સમય અને ઊર્જા વપરાય છે. ઘણી વાર સ્ત્રીઓ પોતાના અસ્તિત્વને પણ ભૂલી જાય છે. પોતાની જાત, યોગ્ય સમયે ઊંઘવા કે ખાવાની એની જરૂરિયાત એને નજરે પણ નથી ચઢતી. એક-બે મહિના માટે આ સ્થિતિ કદાચ ચાલે, પણ પછી આમ જ જીવવા લાગે તો માતા પોતાના બાળકને જ નુકસાન પહોંચાડે છે. આખરે તો અપૂરતો આરામ, ખોરાક, શક્તિ અને પરિવારજનોના સહકાર વિના બાળકનું ધ્યાન સરખી રીતે રાખવું અશક્ય બની જાય છે. સ્ત્રીએ જાત પ્રત્યે ખૂબ જવાબદારીથી વર્તન કરવું જોઈએ અને એ માનતી હોય એથી વધુ આરામ-ઊંઘ લેવાં જોઈએ.

મૅનોપૉઝ તો સાવ અલગ જ બાબત છે, ઘણી રીતે એ પહેલા પિરિયડ્ઝને મળતી આવતી બાબત છે, પણ તો પણ તેનો દૃષ્ટિકોણ જુદો જ હોય છે. સ્ત્રીની જિંદગી અહીં એક આખું ચક્ર પૂરું કરે છે. માત્ર જીવવિજ્ઞાનને આધારે એણે જે રોલ ભજવેલા એ અચાનક જ ક્ષુલ્લક થઈ જાય છે. ઘણી રીતે સ્ત્રીનું ખરું અસ્તિત્વ એના નીચલા વ્યક્તિત્વ પર વિજય મેળવે છે.

તમારી જિંદગીના અલગઅલગ તબક્કે તમારે કેવો ખોરાક લેવો જોઈએ એ માટે તમારે બધા જ તબક્કા વિશે અને પછી છેલ્લે ચાર વ્યૂહરચનાના પ્રકરણને વાંચવું પડશે. આનાથી તમને સારી રીતે સમજાશે કે તમારી જિંદગીના અલગ તબક્કે તમારા પોષણની જરૂરિયાતો કેવી રીતે બદલાતી હોય છે. તમને ખ્યાલ આવશે કે શું તમારે તમારી જાત અને શરીર પાસેની અપેક્ષાઓ બદલવાની જરૂર છે? તેનાથી તમને એ સમજવામાં મદદ થશે કે વજન ઉતારવાની તમારી જરૂરિયાત સુંદરતા અંગેની કોઈ વાહિયાત સામાજિક સમજણ જેમ કે પાતળા અને સુઘડ હોવું – એનું પરિણામ છે અને તેથી જ તમારા શરીર પ્રત્યેની તમારી જવાબદારીને લીધે તમે વધુ ફિટ, મજબૂત અને પાતળા થવા માગો છો.

સ્ત્રીની જિંદગીના ચાર તબક્કા દરમિયાન (હું એને ચાર તબક્કા કહું છું, કારણ કે એ દરમિયાન આપણામાં હોર્મોન્સ, દેખાવ અને વજનને લગતા બદલાવ આવે છે.) આપણે આપણી જાત પર જે અભિશાપ લાવ્યા છીએ એની પણ મેં વાત કરી છે. અહીં અભિશાપ કોઈ નકારાત્મક બાબત નથી, પણ આપણા શરીરનો, પોતાની તરફ ધ્યાન ખેંચવાનો એક રસ્તો છે, શરીર હંમેશાં આપણને માફ કરીને અને પૂરા સહકારથી આપણી ભૂલો સુધારવાનો મોકો આપે છે. હાઇપોથારોઇડ અને PCOD વિશે મેં વિગતવાર લખ્યું છે, કારણ કે આ બેની વાત આવે ત્યારે સ્ત્રીઓને મેં લાચાર થઈ જતા જોઈ છે. ‘મારી કોઈ આશા રખાય એમ નથી, હું હારી ગઈ છું, મને PCOD છે અને હું બરબાદ થઈ ગઈ છું.’ અથવા તો આવું જં કંઈક, ‘મને હાઇપોથાઈરોઇડ છે એટલે હું કાયમ જાડી જ રહેવાની છું.’ આપણા હોર્મોન્સે આપણને જાડા રહેવાનો કે અસંતુલિત થઈ જવાનો કોઈ શાપ આપ્યો નથી. હોર્મોન્સ, તેની કામ કરવાની રીત, એમની કામગીરી અને કઈ રીતે આપણો ખોરાક, એક્સરસાઇઝ, ઊંઘ ને સંબંધો એની સાથે જોડાયેલા છે એ પ્રત્યેના આપણા અગાધ અજ્ઞાને દાટ વાળ્યો છે. તમને PCOD કે હાઇપોથાઇરોડ હશે કે નહીં હોય, પણ આ ચેપ્ટરથી તમને તમારા શરીરની કામગીરી વિશેની ઘણી જાણકારી મળશે અને થાઇરોઇડ, પિરિયડ્ઝની સાઇકલ અને PCOD ઘણી બાબતો સ્પષ્ટ થઈ જશે, પણ હા, ધ્યાન રાખજો પ્રકરણ વાંચ્યા પછી તમારા વજન કે ખીલની તકલીફોનું આળ તમે હોર્મોન્સ પર નહીં મૂકી શકો. મેં ડાયાબિટીસ, સાંધાની તકલીફો, પિરિયડ્ઝના દુખાવા અને કબજિયાતની પણ વાત કરી છે, પણ PCOD અને હાઇપોથાઇરોઇડની વાત કરી છે એટલી વિગતે નહીં. આનું કારણ એ કે આપણામાંના મોટા ભાગના લોકો જાણે છે કે આપણે લાઇફસ્ટાઇલ પ્રત્યે બેદરકાર થઈએ એટલે શરીરમાં ચરબી વધે, જેના કારણે આપણને કબજિયાત, ડાયાબિટીસ કે કમરના નીચેના હિસ્સામાં દુખાવાની સમસ્યા થાય, પણ આ તર્ક આપણે PCOD કે હાઇપોથાઇરોડને મામલે નથી વાપરતા.

પુસ્તકના અંતે ચારેય વ્યૂહરચના પર વ્યાપક ચર્ચા અને તંદુરસ્તીની વાત કરાઈ છે. જો તમને એક જ પ્રકરણ વાંચવાનો સમય હોય તો આ જ વાંચજો. હું ધારું છું કે તમને પુસ્તક વાંચવાની મજા પડશે અને તમને સમજાશે કે જિંદગી પંદર દિવસમાં પાંચ કિલો વજન ઉતારવામાં નથી સમાયેલી. જિંદગી આપણા આવેગોને અનુસરવામાં, ખાવા માટે સમય કાઢવા, પ્રશ્નોનાં નિરાકરણ માટે, ઊંઘ, સંબંધોનો આનંદ માણવામાં, જાતને સૌથી પહેલી પ્રાથમિકતા આપવામાં અને આ સફરને માણવામાં રહેલી છે.

પુસ્તકના હિસ્સાઓ

મારા સ્ત્રી ક્લાયન્ટ્સના વાસ્તવિક જીવનનાં ઉદાહરણો આ પુસ્તકનો પાયો છે. મોટા ભાગનાં પ્રકરણ દૃષ્ટાંતથી શરૂ થાય છે, જેમાં સ્ત્રી જિંદગીના કોઈ પણ તબક્કે કેવો સંઘર્ષ કરે છે તેની વાત છે. હોર્મોન્સ, પોષણ અને લાગણીની આપણી જરૂરિયાતો દરેક તબક્કે કઈ રીતે

બદલાય છે એનું માળખું આ દૃષ્ટાંત પરથી જણાય છે. એ સંભાળવા આપણે શું ફેરફાર કરવા જોઈએ એની વાત પણ તેની સાથે જ છે.

જે વિષયની વાત થાય છે એની સાથે જોડાયેલા કોઈ પણ મુદ્દાની રજૂઆત માટે બૉક્સિઝનો ઉપયોગ કર્યો છે જેથી વાચનનો પ્રવાહ જળવાઈ રહે છે.

દરેક તબક્કા માટે અનુસરી શકાય તેવી પોષણ, એક્સરસાઇઝ, ઊંઘ અને સંબંધની વ્યૂહરચના ખાસ આપી છે અને સાતમા પ્રકરણમાં તેની વિગતવાર વાત કરી છે.

મેં ઍક્ચ્યુઅલ ડાયટ રિકોલ્સ પણ મૂક્યા છે. સાથે વિશ્લેષણ અને સૂચવેલા ફેરફાર પણ જણાવ્યા છે. (એ મારા ક્લાયન્ટ્સના છે, જ્યાં જરૂર પડી ત્યાં નામ બદલાયાં છે) આ સ્ત્રીઓ અલગ વ્યવસાયમાં છે, દરેક તબક્કાને અને તેની સમસ્યાને લાગુ પડે એ રીતે રિકૉલ પસંદ કરીને મૂક્યા છે. તે જોતાં આખા પ્રકરણમાં આપણે શું શીખ્યા તેનો સારાંશ સમજી શકાય. આ ડાયટ રિકૉલ અને વિશ્લેષણનાં ઉદાહરણો શીખવા માટે કે સમજવા માટે જ વપરાવાં જોઈએ. એના આધારે તમારી અત્યારની ખાવાની આદતોમાં ફેરફાર કરો. અલગ તબક્કાઓમાંથી તમને શું લાગુ પડે તે પારખી, તેને સમજી, તે પ્રમાણે અમલ કરો. કોઈ એક રિકૉલને આંધળુકિયા કરીને અનુસરવાને બદલે થોડો સમય આપીને તમારી લાઇફસ્ટાઇલ અને પડકારોને સમજીને જાતે પ્લાનિંગ કરો. એ કંઈ એટલું અઘરું નથી. તમારી સમજણ વધારવા અને રિકૉલને શીખવા માટે ઉપયોગ કરી શકાય માટે મેં પરિશિષ્ટમાં બીજા રિકોલ્સ પણ મૂક્યા છે. એ વાંચવાની તમને મજા પડશે અને એને આધારે તમે તમારો પોતાનો પ્લાન કરી શકશો, પણ યાદ રાખજો કે પુસ્તકના રિકોલ્સ માત્ર સાંકેતિક છે અને 'મીલ પ્લાન્સ' સૂચના પૂરતાં છે, કોઈ કાયદા નથી.

પરિશિષ્ટમાં કેટલીક રસપ્રદ બાબતો છે, જેમ કે મુસલી – સિરિયલ્સ દૂધનું મિશ્રણ અને ભારતીય નાસ્તાની સરખામણી, વિવિધ પોષક તત્ત્વોની ઊણપની આપણા શરીર પર અસર, લૉ કૅલરી, ડાયટ્સની ટૂંકા અને લાંબા ગાળાની અસરો અને તેમાં કેટલાં રિયલ લાઇફ ડાયટ વિશ્લેષણ સમાવાયા છે. તમે હાલમાં જે ખાઓ છો તે ઠીક છે કે નહીં. એ ચકાસવા માટે તમને પરિશિષ્ટ ખૂબ કામ આવશે.

જૂની આદતો જતાં વાર લાગે એટલે પોષક તત્ત્વો, હોર્મોન્સ, એન્ઝાઈમ્સ વગેરેની કામગીરી (એવી ગૂંચવાયેલી પ્રક્રિયાઓ છે કે આધુનિક પોષક તત્ત્વનું વિજ્ઞાન પણ હજી સુધી એને પૂરું નથી સમજી શક્યું) સમજાવવા માટે મેં કાર, રાજકારણ, સાસરિયાં વગેરે સાથે સરખામણી કરે છે – જોકે આ બેને કંઈ લાગતું- વળગતું નથી. શરીરની ગૂંચવાડાભરી પ્રક્રિયાઓને તુચ્છ ગણાવવા માટે નહીં, પણ સરળતાથી સમજી શકાય એ આશયથી આવી સરખામણીઓ કરવામાં આવી છે.

'ટેઈક અવે'

લગ્ન માટે આપણે ઝડપથી વજન ઉતારતા હોઈએ, ફોટોગ્રાફ માટે પેટને અંદર કરી લેતા હોઈએ, સાંજની પાર્ટીમાં ઊપસેલું પેટ ન દેખાય એ માટે ભૂખ્યા રહેતા હોઈએ, નાની સાઇઝના કપડામાં ફિટ થવા કોર્સેટ પહેરતા હોઈએ, મોડી રાત્રે ઝાપટયું હોય તો જાતને સજા કરવા માટે વધુ પડતી એક્સરસાઇઝ કરતા હોઈએ ત્યારે અપૂરતાપણાની અને અભાવોની લાગણી આપણા ચહેરા પર આવીને ઊભી રહી જાય છે. આપણા શરીર માટે કામ કરવાથી મળતાં જાદુઈ પરિણામો માણવા આપણે જાગી ન જવું જોઈએ? 'આપણે જેવા છીએ તેવા જ સુંદર છીએ'ના સત્યને સ્વીકારીએ. આ સમય છે આપણા શરીર, સ્ત્રીત્વ અને દિવ્યતાનો ઉત્સવ કરવાનો, તેને માણવાનો...

હેપી રીડિંગ.

ઋજુતા દિવેકર
મુંબઈ

૧

જિંદગીના ભોગે વજન ઘટાડો નહીં જ

દેશના કોઈ પણ હેલ્થ ઍક્સપર્ટ સાથે વાત કરશો તો એ કહેશે કે ગમે તેવી સારવાર કે ટ્રીટમૅન્ટને સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષો વધારે સારો પ્રતિભાવ આપે છે, પછી એ ડાયાબિટીસ હોય, મલેરિયા હોય, વજન ઘટાડવાની વાત હોય કે પછી સાદું પેડિક્યોર હોય. આપણી આસપાસના પુરુષો (પિતા, ભાઈ, પતિ, પુત્ર, સસરા કે જમાઈ)ને આપણી જાત કરતાં ઘણો વધારે સહકાર આપવાનો ગુનો સ્ત્રી તરીકે આપણે બહુ સાહજિકતાથી જ કરીએ છીએ. આના મૂળમાં આપણો દેશ, સંસ્કૃતિ, પરંપરા કે ધર્મ જેવું કંઈ પણ કારણ હોઈ શકે છે, પણ એ સાવ સાચી વાત છે કે આપણે જાત સાથે ભેદભાવ રાખીએ છીએ અને એકસમાન વર્તન નથી કરતા. જાત સાથે ખરાબ રીતે વર્તવાની સૌથી સહેલી રીત છે પોતાને ભાવતો ખોરાક ન ખાવો અને એ પણ પોતાને જોઈતી હોય એ માત્રામાં અને એ સમયે! આટલું ઓછું હોય એમ સ્થિતિને વધુ બગાડવા માટે આખી જિંદગી આપણે એમ માનીને ચાલીએ છીએ કે આપણા શરીરની ફરજ છે કે તે ટોન્ડ, ફિટ, ચરબી વગરનું સરસ પાતળું રહે. પુસ્તકમાં આ પ્રકરણ છે એનું કારણ પણ એ જ છે કે આપણે આપણું સ્વાસ્થ્ય, શરીર, પોષક તત્ત્વો, ઊંઘ, સંબંધો અને જિંદગી સુધ્ધાં દાવ પર લગાડી દઈને વજન ઘટાડવાનો આખોય આ ડ્રામા- તમાશો ખડો કર્યો છે. હું ઇચ્છું છું કે આ વાંચો ત્યારે તમે ખુદને જ સવાલ કરો કે ઉદાહરણોમાં જે વર્તનની વાત છે તેની સાથે શું તમે પોતાની જાતને સરખાવી શકો છો? હું ઇચ્છું છું કે તમે તમારા શરીર માટે એ વિચારવાનું બંધ કરી દો કે જો એ કોઈ ચોક્કસ આકારમાં ન હોય તો એ માત્ર શરમ, ટીકા કે એ હતાશાને જ લાયક હોય. ટૂંકમાં, હું આટલું જ કહીશ કે, 'ટીકા કરવાથી નુકસાન જ થાય – ક્રિટિસીઝમ કિલ્સ.' સ્ત્રીઓને વજન ઉતારવામાં આટલી બધી તકલીફ કેમ પડે છે એનાં મારે કારણો લખવાનાં હોય અથવા તો કેમ આપણે ચંદ્રની જેમ દર પખવાડિયે ઘટતા કે વધતા જઈએ છીએ એ સમજવાનું હોય તો એ આ પ્રમાણે હશે...

હંમેશાં તમારા શરીરની ટીકા કરવી

રિયલ લાઇફ ઍક્ઝામ્પલ

બ્લેક ટી-શર્ટ અને જીન્સમાં સરિતા ખૂબ સરસ દેખાતી હતી. એ ઑફિસમાં આવી અને મારી ન્યૂટ્રિશનિસ્ટ તેજલ સાથે વાતે વળગી. ખુરશીમાં બેય ગોઠવાયાં અને હંમેશની માફક એમણે સરિતાના 'ડાયટ રિકૉલ'ની વાત માંડી. ડાયટમાં શું સાચું હતું, શું ખોટું થયું, શાને બદલવાની જરૂર હતી અને આવતા બે અઠવાડિયાં સુધી શું ડાયટ રહેશેની વાત ચાલતી હતી. હું મારી જગ્યાએ એક ઇન્ટરવ્યૂ માટેના જવાબો લખતી હતી સાથે એમની વાતચીત પણ સાંભળતી હતી. કામ પતાવીને હું એ લોકો બેઠાં હતાં ત્યાં ગઈ.

'વાઉ સરિતા, લૂકિંગ ગ્રેટ.'

'પ્લીઝ, તું હંમેશાં એમ જ કહે છે અને તું એક જ છે જે આવું કહે છે.'

'કેમ, મને ખાતરી છે કે તેજલે પણ તને એમ જ કહ્યું હશે.'

તેજલે કહ્યું, 'હાસ્તો. મેં પણ એને કહ્યું, તું સાચે જ બહુ ગોર્જિઅસ લાગે છે.'

'સરિતા, તું એટલી સરસ લાગે છે કે તારે માટે મારે મસાલેદાર ચા બનાવવી પડશે.'

'એ જ તો મારી નબળાઈ છે. મસાલા ચા માટે હું ક્યારેય ના જ નથી પાડી શકતી, પણ તને ખબર છે હવે હું સવારે ઊઠીને સૌથી પહેલાં ચા નથી પીતી, હું કેળું ખાઉં છું અને મને બહુ સારું લાગે છે. મને તો ખબર જ નહોતી કે કેળાં ખાવાથી મને આટલું સારું લાગી શકે! રોજ ઊઠીને તરત ચા ન પીએ તો કંઈ બગડી જતું નથી. જોકે હું હજીય ત્રણ કપ ચા તો પીઉં છું અને એથી ઓછી હું નથી કરી શકતી.'

'ઓફ્ફો, તારી જાત સાથે આટલી કઠોર ન થા. આઠ કપમાંથી તેં ત્રણ કપ કર્યા છે, મારું માનવું છે કે એ ખરેખર બહુ સારું કહેવાય. મૅડમ, આ તો તું પહેલાં જેટલી ચા પીતી હતી એના અડધાથીય ઓછું કહેવાય.'

'હા, ખબર છે કોઈક વાર ચાર કપ થઈ જાય છે. જેમ કે આજે, હમણાં જ... તેં મને પૂછ્યું કે મારે ચા જોઈએ છે કે નહીં. એ મારો ચોથો કપ હશે અને મારામાં ના પાડવાનું પણ મનોબળ નથી.'

'અરે, તું શિક્ષકોના ખાનદાનમાંથી આવે છે કે શું?'

'હા, મારી મમ્મી શિક્ષક છે, કેમ?'

'કારણ કે તારી પ્રગતિની પણ તું કેટલી ટીકા કરે છે! મેં તને ચા પીવા ઑફર કરી, મને સારું લગાડવા માટે તું મને ના નથી પાડતી, એમાં કંઈ તારો વિલપાવર નબળો નથી થઈ જતો. તું અહીં 'એક પ્યાલી ચા પીવડાવો', એવી આજીજી કરતી તો આવી નહોતી અને તેં આઠ કપમાંથી ત્રણ કપ કરી નાખ્યા છે, તોય એટલી વાતને લઈને પરેશાન છે કે એક વધારાના કપને તું ના નથી પાડી શકતી.'

'પણ મારા ડાયટ પ્રમાણે મારે તો બે જ કપ ચા પીવાની છે.'

'સાંભળ, બધું ઓકે છે. તારો મીલ પ્લાન એક ગાઇડલાઇન છે, કોઈ કાયદો નથી કે તોડી ન શકાય. તારે ચા ઓછી કરવા પાછળનું લૉજિક સમજવાની જરૂર છે. ચા ઝડપથી સ્ફૂર્તિ આપે અને ભૂખ મારી નાખે એટલે ઓછી પીવાની છે. મને લાગે છે કે તું ઘણી સારી રીતે આ મૅનેજ કરી રહી છે. એની પીઠ થપથપાવતાં મેં કહ્યું, 'હજી તો માંડ એક જ મહિનો થયો છે, કમઑન સરિતા!''

'તને સાચે એવું લાગે છે કે હું સારી રીતે આ કરી શકું છું?'

'હાસ્તો! હું તને કોઈ દિવસ ખોટું નહીં કહું. તેં આઠ કપમાંથી છ-સાત કપ કર્યા હોત તો ય મને તો એમ જ લાગત કે તું સારું જ કરી રહી છે. સાચી દિશાનું દરેક પગલું મહત્ત્વનું છે. અરે, શું થયું? ચા એટલી ખરાબ છે કે શું?'

સરિતા ધ્રુસકે ને ધ્રુસકે રડતી હતી, એના ગાલ પરથી આંસુ વહી રહ્યાં હતાં, 'ના...' એણે માથું ધુણાવ્યું.

આંસુઓ વચ્ચે પણ એ હસી રહી હતી, મને લાગ્યું કે એ ખરેખર મુશ્કેલીમાં હતી.

'તને ખબર છે, આજે સવારે જ મારા વરે મારા વખાણ કર્યા કે, 'હું કેટલી સરસ લાગું છું,' એને લાગ્યું કે મારું પેટ ઘટી ગયું છે, મારો ચહેરો પાતળો દેખાય છે અને મારા સાથળ પણ ટોન્ડ લાગે છે.'

'કેટલું ખરાબ!' મેં મજાક કરી.

'પ્લીઝ, મને આમેય બહુ ખરાબ લાગી રહ્યું છે. તને ખબર છે મેં એને શું કહ્યું?'

'ના, પણ હું કલ્પી શકું છું. તેં એને ચૂપ રહેવા કહ્યું હશે.'

'ના. એનાથીયે ખરાબ. મેં એને લાંબું લેક્ચર આપ્યું કે એનામાં જરાય પ્રામાણિકતા નથી. પોતેય ના માનતો હોય એવું કંઈ પણ એ મને કહી જાય છે, મને કોઈનીય દયાની જરૂર નથી. હું જાડી છું તો શું થયું, હું સ્માર્ટ છું અને જલદી હું પાતળી થઈ જવાની છું. તારે મારી આગળ આવો બકવાસ ન કરવો જોઈએ.'

'આઈ એમ સૉરી. આ સાંભળીને એણે શું કહ્યું?'

'એ શું કહેવાનો હતો? એણે મને કહેવાનો પ્રયત્ન કર્યો કે એને સાચે જ મારામાં ફરક જણાતો હતો. પછી તો મારી બરાબર ફટકી. મેં એને કહ્યું કે, હું જાડી છું એમાં પણ એનો જ વાંક છે, એણે મને પહેલાં કહેવું જોઈતું હતું કે હું જાડી થઈ રહી છું. લગ્નના બે વર્ષમાં મારું પંદર કિલો વજન વધ્યું છે અને એ માણસે મને કશું જ કેમ ન કહ્યું?'

'તું એ કહેવા માગે છે કે એણે તારી ટીકા ન કરી, એમ જ ને!'

ન્યુક્લિઅર મિસાઇલથી પણ ઘાતકી નજરે એણે મારી સામે જોયું.

'તું બહુ ગુસ્સે છે, નહીં? પેલા બિચારાએ સવારના પહોરમાં તને બે-ચાર સરસ વાત કીધી અને તેં પૂરી તાકાતથી એ બધી નકારી દીધી. મને લાગે છે કે તું ટીકા જ સ્વીકારી શકે છે – પણ તને એ નથી સમજાતું કે કોઈ આપણી કદર કરે, ખાસ તો વખાણ કરે તો શું કરવાનું?'

'તને એવું લાગે છે?'

'ચોક્કસ. મેં તને કહ્યું તો ખરું કે તું બહુ સરસ લાગે છે, તેજલે પણ એ જ વસ્તુ તને માંડ પંદર મિનિટ પહેલાં કીધી છે અને તારા વરે પણ તને સવારે એ જ કહ્યું. જરા વિચારી જો.'

'હા, ઍક્ચ્યુઅલી, ઑફિસમાં મારી ટીમે પણ મને પૂછ્યું કે હું એવું તો શું કરું છું કે જેથી મારો ચહેરો હવે વધારે સરસ લાગી રહ્યો છે.'

'જોયું, તો પછી એ સ્વીકારવામાં તને આટલી તકલીફ શાની થાય છે?'

'ઍકચ્યુઅલી, આ બધી ચાની રામાયણ છે. જો હું મારું ડાયટ એકદમ ચોક્કસ રીતે ફોલો ન કરું તો મને લાગે કે હું કંઈક ખોટું કરી રહી છું અને એની કોઈ અસર નથી થવાની.'

'જો સરિતા, ડાયટ કરતાં થોડા કપ વધારે ચા પી લેવાથી તેજલ તારા વિશે કંઈ માની નથી લેવાની. તેજલ તારે વિશે શું માને છે એ નહીં, પણ તું તારી જાત વિશે શું માને છે એ મહત્ત્વનું છે. તું તારી જાત સાથે જરા વધારે જડવેડા કરે છે. તું એ નથી જોતી કે તેં અત્યાર સુધી કેટલું કર્યું છે, તારે હજી કેટલું કરવાનું બાકી છે એની પર જ તારું બધું ધ્યાન રહે છે. એ વાત સાચી કે આ એક સફર છે, પણ ક્યાંક પહોંચવાની નહીં અને એય ચાર અઠવાડિયામાં કે એનાથી ઓછા સમયમાં તો નહીં જ. સાત-આઠ વર્ષથી તું ઍડિટર છે, સાત- આઠ વર્ષથી રોજની આઠ કપ ચાની ટેવને તેં ચાર અઠવાડિયાં કરતાંય ઓછા સમયમાં એ આદત બદલીને તું ત્રણ કપ પર તો પહોંચી ગઈ છે. જોરદાર યાર! અને તેમ છતાંય તું તારી જાતથી જરાય ખુશ નથી? તો સરિતા, ફરી કરીશું?'

'શું?'

'વખાણની વાત.' મેં જાણે રિવાઇન્ડ મોડમાં જઈને ઍક્શન રિપ્લે કરી. હું મારી ઑફિસમાં ગઈ, બારણું ખોલ્યું, એની સામે જોઈને કહ્યું, 'વાઉ, તું ખૂબ સરસ લાગે છે!'

આ વખતે સરિતાએ કહ્યું, 'થૅંક્સ, મને ખૂબ સારું લાગે છે.'

'એક કપ મસાલા ચા પીશ?'

'હા!'

અપૂરતાપણાની લાગણી (અભાવો) પર જીત મેળવો, પ્રેમ સ્વીકારો અને તમારા પ્રયત્નોની કિંમત કરો

સરિતાની જેમ આપણામાંથી ઘણાએ મગજમાં અને હૃદયમાં પ્રેમ અને પ્રશંસા સ્વીકારવાની જગ્યા કરવાની જરૂર છે. એક તરફ આપણે એને માટે ઝૂરતા હોઈએ અને બીજી બાજુ જેવા એ સામે આવી ચઢે કે આપણે તરત એની પર હુમલો જ કરી બેસીએ અથવા તો એવું વર્તન કરીએ કે જાણે આપણને એ વખાણ સાથે કંઈ લેવાદેવા જ નથી, એમાં તો વખાણ કરનારાનેય લાગી આવે. સરિતાનાં લગ્નને બે વર્ષ થયાં છે, છતાંય એના પતિમાં એનાં વખાણ કરવાની હિંમત છે. સ્ત્રીઓ લગ્નજીવન દરમિયાન પતિને પોતાને તાબે થઈ જવા માટે બરાબર ટ્રેઇન કરી દે છે. મારો કહેવાનો અર્થ એ છે કે પતિ ભૂલથીય વખાણ કરે તો એને એવો દબડાવે કે પેલો જલદી શીખી જાય કે આવા 'સેન્સિટિવ' મુદ્દે કંઈ બોલવું નહીં. મોટે ભાગે સ્ત્રીઓ પોતાના પતિ પર સખત અકળાયેલી કે ગુસ્સામાં હોય એવી લાગે, પણ હકીકતમાં તો એ પોતાની જાત પર જ બહુ ગુસ્સે હોય છે. પોતે 'પરફેક્ટ' નથી એની એમને પોતાને સખત ચીડ હોય છે. એનો જે પણ અર્થ થતો હોય, પોતે કંઈ પણ સારું કરતી હોય, કંઈ મેળવ્યું હોય એમને હંમેશાં અભાવ જ નડયા કરે છે. આપણે હકીકતમાં આ અપૂરતાપણાની લાગણી કે અભાવો પર જીત મેળવવાની જરૂર છે, વજન પર નહીં.

ભારતમાં જે રીતે બાળકોનો ઉછેર કરાય છે તેમાં જ આનાં મૂળિયાં રહેલાં છે, એમાંય જો તમે મધ્યમ વર્ગના હો તો ખાસ. આપણાં મા-બાપને એવી ભારે ચિંતા હોય છે કે આપણે બગડી જઈશું. એટલે 'વેલ ડન', 'કૉંગ્રેટ્સ', 'કીપ ઇટ અપ' વગેરે કહેવાનું તો તેઓ સદંતર ટાળતાં રહે છે. જો સોમાંથી તમારા અઠ્ઠાણું માર્ક આવે ત્યારે મમ્મી 'અરે વાહ અઠ્ઠાણું માર્ક! એમ કહીને વહાલથી ભેટવા કરતાં બે માર્ક કેવી મૂરખા જેવી ભૂલમાં કપાયા એવી ટકોર કરશે અથવા તો તમે 'સ્પોર્ટ્સ ડે''માં પહેલા આવ્યા તો ઘરે 'ઠીક છે હવે'ના હોંકારાથી વધારે તમને કંઈ સાંભળવા નહીં મળે. એવું નથી કે આપણાં મમ્મી-પપ્પાને ખુશી નથી કે ગર્વ નથી, મૂળ એમને સમજ નથી પડતી કે છોકરાને માથે ચઢાવ્યા વગર ખુશી કેવી રીતે વ્યક્ત કરવી. આપણે ઉત્સાહમાં ચગી ન જઈએ અને આપણા પગ જમીન પર ટકેલા રહે એટલા ખાતર એ લોકો ચૂપ રહેવાનું પસંદ કરે છે અને ક્યારેક તો એનાથીય બદતર, 'સુધારો ક્યાં જરૂરી છે'ની સલાહ આપે. એવી માન્યતા સાવ ખોટી છે કે બાળકને (એમાંય દીકરી હોય તો ખાસ) વખાણીએ તો એ સમાધાની થઈ જશે અને 'પરફેક્શન' માટે મથશે નહીં અથવા તો પછી એમ માને કે દીકરીને તો પરણાવી જ દેવાની છે તો પછી પ્રશંસા કરીને બગાડવાની જરૂર નથી. કોને ખબર કેવા ઘરમાં એનાં લગ્ન થશે? પરણીને જશે ત્યાં એની આવડત સચવાશે કે કેમ?

હું બહુ પ્રગતિશીલ કુટુંબમાં ઊછરી છું અને સંતાનમાં અમે બંને બહેનો જ હતી. મેં અને મારી બહેને જે પણ કર્યું અથવા તો ન કર્યું એમાંના એકેય પાછળ અમારું છોકરી હોવું કારણભૂત નહોતું, પણ અમારા બાકીનાં સગાંઓમાં જેમને ત્યાં દીકરા અને દીકરીઓ બેય હતાં ત્યાં તો ભેદ ચોક્કસ દેખાતો. છોકરાઓ ટ્યુબલાઈટ બદલતા અને છોકરીઓ વાસણ માંજતી. ઘરના મોટા પ્રસંગોમાં પુરુષો હંમેશાં બાળકો (છોકરા કે છોકરી કોઈ પણ) સાથે પહેલા જમવા બેસતાં (પછી એમની ઉંમર, સિદ્ધિઓ, શિક્ષણ, લાયકાત ગમે તે હોય) અને સ્ત્રીઓ પછી જ જમતી. એવો કોઈ નિયમ નહોતો કે સ્ત્રીઓ પછી જ જમશે કે સ્ત્રીઓ જમે ત્યારે પુરુષો પીરસે નહીં (અમે કોંકણસ્થ બ્રાહ્મણ છીએ એટલે પુરુષો રસોડામાં મદદ કરાવે, પણ તોય જ્ઞાતિમાં અન્ય કરતાં ઓછો, પણ ભેદભાવ બહુ ચોક્કસ રીતે વર્તાય ખરો.) પણ તોય સ્ત્રીઓ પછીથી જ જમતી. 'હું સ્ત્રી છું માટે બહુ સારી નથી અને મારે હંમેશાં ઓછામાં જ સંતોષ માનવો

જોઈએ અથવા કહ્યામાં રહેવું જોઈએ'ના વિચારો આપણા નજીકનાં કુટુંબોમાં અને આસપાસના માહોલમાં કદાચ આ કારણે જ હજીય ટકેલા છે.

આપણે જેમ મોટા થતા જઈએ તેમ આપણી આસપાસની કોઈ પણ ઉત્તેજક બાબતો માટે વધારે પડતા સંવેદનશીલ થઈ જઈએ છીએ. આપણામાં અસમાનતા અને અભાવોની લાગણી જન્મવા માંડે છે, કંઈ ખબર પડે એ પહેલાં તો એ આપણા વ્યક્તિત્વનો ભાગ બની જાય છે. આપણે ખુદને ગેરલાયક જ માનવા માંડીએ છીએ – સમાનતા માટે ગેરલાયક અને ખાસ તો વખાણ અને કદર માટે પણ ગેરલાયક માનતા થઈ જઈએ છીએ. જોકે આપણામાંના કેટલાક નસીબદાર હોય છે અને ઉંમર વધતી હોય ત્યારે આ અસામાનતાનો એમને સીધો અનુભવ નથી થતો, પણ એનો એવોય અર્થ નથી કે લઘુતાગ્રંથિ અને અભાવની લાગણીઓથી આપણે હંમેશાં બચેલાં જ રહીશું.

આ અંગે આપણે કંઈક તો કરવું જ રહ્યું. એ યાદ રાખો કે આપણે એવા દેશમાં છીએ જ્યાં સ્ત્રીઓને રસોડામાં જીવતી સળગાવી દેવાય છે, એમને લાકડીથી ફટકારાય છે અને રસ્તે ઉઘાડી ચલાવાય પણ છે અને હા, સોનોગ્રાફીમાં 'છોકરી' એમ ખબર પડે પછી મારી સુધ્ધાં નખાય છે. આપણા જેવી સ્ત્રીઓ (યુવતીઓ) જેમને ઘરમાંથી અને કુટુંબ તરફથી એકસમાન તક અને સાથ આપવામાં આવ્યો હોય એમણે પોતાનું કવચ ક્યારેય જતું ન કરવું જોઈએ. સૌથી મોટો રાક્ષસ તો આપણી અંદર જ બેઠો છે, જે સંસ્કારોમાંથી, સમાજની શરતોમાંથી અથવા તો આપણનેય ખબર ન હોય એવા મનમાં ઊંડે ધરબી દીધેલા અનુભવોમાંથી ફૂટી નીકળ્યો છે. આપણે જાતની ટીકા કરવાનો રોલ બહુ સારી રીતે નિભાવીએ છીએ. આમ કરી જાતને આપણે એવી જગ્યાએ મૂકી દઈએ છીએ જે છે તો આપણી, પણ ટીકાને કારણે આપણને તેમાં સમાજના અભાવોનાં પ્રતિબિંબો દેખાયા કરે. વખાણનો અસ્વીકાર પણ આ સ્થિતિનું જ લક્ષણ છે. જો તમને લાગે કે તમારા મિત્રો, સાથીદાર, વાલીઓ કે બાળકો તમારાં વખાણ નથી કરતાં તો તમારે આત્મશોધ (સોલ સર્ચિંગ) કરવાની જરૂર છે, શું ખુદની ખામીઓ કે મર્યાદાઓ જોવામાં તમે આટલી હદે વ્યસ્ત છો કે તમારી પ્રશંસાની તમે નોંધ સુધ્ધાં નથી લેતાં? અથવા તો લોકો તમને સારી બાબતો કહે તો છે પણ એ તમારે રિસિવ નથી કરવી હોતી અને છેલ્લે, જ્યારે પણ કોઈ તમારી પ્રશંસા કરે ત્યારે તમે બહુ ઋજુતાથી 'થૅંક્સ' કહીને સ્વીકારી લો છો અથવા તો જાણે તમારે આ સાંભળવાની સખત જરૂર હતી એમ બોલો છો, 'ના હોય, મારું તો ખાલી પાંચ જ કિલો વજન ઘટ્યું છે' અથવા 'ખરેખર? વજનકાંટા પર તો મેં બસો ગ્રામ પણ નથી ગુમાવ્યું.'

આપણે એ તબક્કે પહોંચવાની જરૂર છે જ્યાં આપણે પોતાના પ્રયત્નોની કદર કરીએ એટલા માયાળુ બનીએ. પ્રયત્નોની પ્રશંસા થવી જોઈએ, ઉઘરાણી નહીં કે, 'દિલ્હી અભી દૂર હૈ!'

હું નથી ઇચ્છતી કે હું ડાયટ કરું છું એ કોઈને ખબર પડે

મને જિંદગીમાં પહેલી વાર એવો રોમાંચ થતો હતો કે જાણે મારો કોઈ છૂપો લવ-અફેર હોય. હું દિલ્હીના એક હાઈ સોસાયટી પોશ લંચમાં હાજરી આપવા ગઈ હતી. 'સારા આહાર અને સાઇઝ ઝીરોની પુજારણ' તરીકે હું લોકોને મળી રહી હતી. (પ્લીઝ, મને નહીં પૂછતાં કે એનો અર્થ શું થાય, લેક્ચર પહેલાં મારી ઓળખાણ જ એ રીતે અપાઈ હતી.) એ દિવસે આ ઇવેન્ટ પહેલાં જ મારા બે ક્લાયન્ટ્સ, જે આ નાનકડા અને જેમાં ઘૂસવું મુશ્કેલ છે એવા ગ્રૂપના સભ્ય હતા

એમણે મને બ્લેકબેરી પર મૅસેજ કરેલા, 'જો ચૅરપર્સન મારી સાથે તમારી ઓળખાણ કરાવે તો પ્લીઝ વર્તન એવું રાખજો કે તમે મને ઓળખતા નથી.' હે ભગવાન, આવું કેમ? મને તો એમ લાગેલું કે આ લોકો મને 'સાઇઝ ઝીરો પુજારણ'ને ઓળખે છે-નાં ત્યાં બણગાં ફૂંકશે. મને એમણે જવાબ આપ્યો , 'આર યુ ક્રેઝી? મારે કોઈનેય નથી ખબર પડવા દેવી કે હું ડાયટ કરું છું .'

મારો ભ્રમ ત્યારે જ ભાંગી ગયો કે હું ભારતની સૌથી વધારે 'ડિમાન્ડ'માં રહેનારી ડાયેટિશિયન છું. એક નહીં, પણ મારા બેય ક્લાયન્ટ્સ ઇચ્છતા હતા કે હું તેમને નથી ઓળખતી એવું વર્તન મારે કરવું – જોકે એમાંની એકને કારણે તો આ ગ્રૂપમાં મને ટૉક આપવા માટે બોલાવાઈ હતી! જોકે 'હું ઇચ્છું છું કે હું ડાયટ કરું છું એ કોઈને ખબર પડે'વાળી ઘટના કંઈ નવી નથી. ડાયટ અને વર્કઆઉટ પાર્ટીની પોપ્યુલર ગોસિપ્સથી માંડીને એ (દુઃખદ) હકીકતે આપણે પોતાની જાત પર પૈસા ખર્ચીએ છીએ-નું ગિલ્ટ, એની શરમ પણ એની પાછળનાં કારણો છે. જો આપણે હર્મિઝની લેટેસ્ટ બૅગ ખરીદીએ અથવા ચળકતી ડાયમંડ રિંગ લઈએ તો આપણે જાતને ખોટેખોટું આશ્વાસન આપી મૂરખ બનાવી શકીએ કે આ તો પારિવારિક વારસો છે કે પછી ખાનદાનના સ્ટેટ્સ માટે તો આટલું તો કરવું પડે, વગેરે. પણ યોગ્ય આહાર લેવા વિશે શું? એ કંઈ તમે આગામી પેઢીને વારસામાં નથી આપવાના, ન તે પરિવારની શાખ માટે જરૂરી છે તો પછી એનો વિચાર કરવાની તમારી હિંમત પણ કેવી રીતે થઈ?

'આદર્શ' સ્ત્રી પોતાના પરિવાર, બાળકો, પતિ અંગે અને તેમનાં ખોરાક, સ્વાસ્થ્ય, તંદુરસ્તીનો વિચાર કરે છે. માત્ર 'રિયલ' – વાસ્તવિક સ્ત્રીઓને જ પોતાના ઘરબાર અને રસોડાને સારામાં સારી રીતે સાચવવાની કળા આવડતી હોય છે, એણે બાળકો અને પરિવારની રોજેરોજ વધતી જતી જરૂરિયાતોથી જરાય કંટાળ્યા વિના સરસ શેઇપમાં રહેવાનું હોય છે અને શારીરિક-માનસિક સ્વસ્થતા જાળવવાની હોય છે. અલબત્ત સરસ શેઇપમાં રહેવા માટે એણે યોગ્ય ખોરાક તો લેવો પડે અને જરૂર પડયે પ્રોફેશનલ મદદ પણ લેવી પડે, તો હવે તમારી પસંદ સ્પષ્ટ કરી દો તમારે 'રિયલ' થવું છે કે 'આદર્શ?'

'રિઝલ્ટ રેસ'

રિયલ લાઇફ ઍક્ઝામ્પલ

મારી ક્લાયન્ટ દીપિકા મને વણમાગી પ્રેરણાત્મક વાતો સંભળાવી રહી છે. દીપિકા એક ઇક્વિટી ફંડ કંપનીમાં એચઆર હેડ છે. 'સાંભળ હવે, આ મારી છેલ્લી આશા છે. હું કોઈને મોં શું બતાવું? આ બધા પર વેઇટલૉસના નાટક અને ડાયટ પર મેં બહુ ખર્ચો કર્યો છે, હવે તારે તો મને રિઝલ્ટ આપવું જ પડશે. તું એક જ છે જે આ કરી શકે છે. જો મને રિઝલ્ટ નહીં મળે તો મારો તો બધો જ ઉત્સાહ ઓસરી જશે. તું જ આ કરી શકીશ, ઋજુતા. તું તો મને રિઝલ્ટ આપી જ શકીશ.'

'એક મિનિટ... શાનું રિઝલ્ટ?' મેં પૂછ્યું.

'અરે, તને કેમ ખબર નથી પડતી?' એણે તરત જ સામે જવાબ વાળ્યો, 'વેઇટલૉસ! અને એય જલદી. મારી પાસે બહુ ટાઇમ નથી. આમેય તારી ઍપોઇન્ટમૅન્ટ લેવામાં જ મારો સારો એવો સમય બગડયો છે. હવે કમસેકમ રિઝલ્ટ જલદી મળવું જ જોઈએ. મને ખબર છે

કે તું તો કરી જ શકીશ. તું બહુ ફીઝ લે છે બેબ્ઝ.'

આ મારે માટે નવું નહોતું, છતાંય મેં એને મારો કાયમી ફિક્સ જવાબ આપ્યો, 'સુખની જેમ, સારું સ્વાસ્થ્ય પણ ખરીદી નથી શકાતું.'

'જરા ડિટેઇલમાં કહીશ?' દીપિકાએ મારી વાત વચ્ચેથી જ કાપી. મારી ટીમ એને 'જરા ડિટેઇલમાં કહીશ'ના નામે ઓળખતી. અમે એને ઍપોઇન્ટમૅન્ટની પ્રક્રિયા, વેઇટિંગ ટાઇમ, પૅકેજમાં શું શું હોઈ શકે, આગળના બે મહિના શું કરવાનું, એકાદ ગ્લાસ પાણી પીશ જેવી જે બાબતો કહી એ બધી જ વાતમાં વચ્ચે એ એક વાક્ય બોલે રાખતી, 'જરા ડિટેઇલમાં કહીશ?' તો મેં એને ડિટેઇલમાં કહ્યું, 'સારું સ્વાસ્થ્ય અમૂલ્ય છે અને એ ખરીદી નથી શકાતું. એ માટે તમારે સતત કામ કરવું પડે. એ માટે પ્રયત્ન જરૂરી છે. પૂરતા પ્રયત્ન કરો પછી સમયાંતર એમાં જરાય મહેનત ન પડે. તને ખોરાક અંગેની સારી ટેવોની સમજ આપવાના અને તારા વ્યસ્ત શિડ્યુલમાં તું યોગ્ય ખોરાક કેવી રીતે લઈ શકે તેની સમજ આપવાના તું મને પૈસા ચૂકવે છે. તું પ્રતિ ગ્રામ વજન ઘટાડવાના બે રૂપિયા લેખે મને પૈસા નથી ચૂકવી રહી.'

'એટલે, શું એનો અર્થ એમ કે મેં અત્યાર સુધી મારા પૈસા વેડફ્યા?'

'જરા ડિટેઇલમાં કહી શકે?' (વાહ! મેં તો મારી ઑફિસમાં જ આ બાજી જીતી લીધી, મેં 'જરા ડિટેઇલમાં કહી શકે'ને કહ્યું કે, 'જરા ડિટેઇલમાં કહી શકે?'

'મને રિઝલ્ટ જોઈએ, વજન ઘટવું જોઈએ.'

'સૉરી, પણ એમ વાત હોય તો તું સાચે જ પૈસા વેડફી રહી છે. વજન તો મફત ઊતરવું જોઈએ, એને માટે તારે કંઈ પૈસા ચૂકવવાની જરૂર નથી.'

'ડિટેઇલમાં વાત કરીશ?'

'ઓ.કે. ડાયેરિયા કે ડિસેન્ટરી થાય તો વજન ઘટી જાય. તને રોગ થાય એ માટે તારે મને પૈસા ચૂકવવાની જરૂર નથી અને હા, છેલ્લો અને એકદમ એક્ઝોટિક જોરદાર ઉપાય છે સ્વાઇન ફ્લુ. સ્વાઇન ફ્લુથી સારું રિઝલ્ટ મળી શકે. રિઝલ્ટનો અર્થ એટલે વેઇટલૉસ એ જ તું સમજતી હોય તો એ હું નહીં કરી શકું. હું શરૂઆત તો તારું વજન વધારવાથી કરીશ.'

'શું?' એ ચોંકીને સફાળી ઊભી થઈ ગઈ.

'બેસી જા દીપિકા અને મને વિગતે વાત કરવા દે. તેં કુછ કુછ હોતા હૈ ફિલ્મ જોઈ છે?'

'હા, પણ એને આની સાથે શું લેવાદેવા?'

'તને ખબર છે કે તારા શરીરમાં તને શેની જરૂર છે જેનાથી કુછ કુછ થાય? તને જરૂર છે મેટાબોલિકલી ઍક્ટિવ-પ્રવૃત્ત-સ્નાયુઓની. ચરબી-ફેટની સરખામણીએ સ્નાયુની ઘનતા શરીરમાં બહુ ઓછી હોય. સંકોચાઈને વીજળીક આવેગ (ઇલેક્ટ્રિકલ ઇમ્પલ્સ)નો સંચાર કરવો એ સ્નાયુઓનું લક્ષણ છે. જો તમે નિયમિત રીતે કસરત કરો, સરખું ખાઓ, સારી ઊંઘ લો અને સરખું વિચારો તો તમારા સ્નાયુની ઘનતા વધે અને તમારા જ્ઞાનતંતુનું નેટવર્ક વધારે સારી રીતે કામ કરે. અમે તને જે ડાયટ પ્લાન આપીશું એ તને ડાયટ નહીં કરવા અને તું ફૂડ ઍક્સિડન્ટ્સ ન કરે એ માટે પ્રોત્સાહન આપશે. વળી, તું નિયમિત કસરત કરીશ અને ઊંઘવા-ઊઠવાની તારી ચોક્કસ પેટર્ન હશે, તો આને કારણે તારું વજન વધશે. સ્નાયુઓ અને હાડકાં ઘટ્ટ થાય તો વજન વધે જ.'

'ઓ.કે. હવે મને કંઈક સમજાય છે, જરા વધારે જણાવ.'

'સહેજ ધીરજ રાખ, તો હવે આપણે એક જ પેઇજ પર છીએ. (મને કોર્પ ટાઇપના લોકો સામે એમની કોર્પ ભાષા વાપરવાની મજા પડે છે.) દીપિકા, લીન બૉડી વેઇટમાં વધારો એટલે – સ્નાયુઓ અને હાડકાંના વજનમાં વધારો – ઉંમર વધવાની પ્રોસેસની અવળી કરે છે. જેમ ઉંમર વધે એમ તમે ઓછા પ્રવૃત્ત થતા જાઓ, સ્નાયુઓ સંકોચાતા જાય અને હાડકાં બરડ

થતાં જાય – આમ, તમારું લીન બૉડી વેઇટ ઘટતું જાય અને ચરબીના ભંડાર ઓગાળવાની ક્ષમતાય ઘટવા માંડે. રિઝલ્ટ શું? વજન ઘટવાને કારણે આખા શરીરના વજનમાં વધારો.'

'હવે જો તું રિઝલ્ટને અને વજનના ઘટાડાને એક જ માનતી હોય તો એ તો તારે માટે સમસ્યારૂપ છે. તું પ્રયત્ન કરીને સરખું ખાઈશ, વર્કઆઉટ કરીશ, રાત્રે નિયમિત ઊંઘવાનું વગેરે કરીશ તો તું સરસ દેખાવા મંડીશ. તને સારું લાગશે અને તારા શરીરની ઘનતા સંકોચાશે. તારી આસપાસના બધા લોકો તને કહેવા માંડશે કે તારું વજન ઊતરી ગયું. તને પહેલાં ક્યારેય ન લાગ્યું હોય એટલું સ્વસ્થ અને ઊર્જાભર્યું લાગશે, પણ આ બધાંય પરિવર્તન જો વજનકાંટા પર કોઈ ફેર નહીં આવે તો તું તો પોતાની જાતને 'લુઝર' જ માનીશ, કારણ કે તારે જે રિઝલ્ટ જોઈતું હશે એ તને નહીં મળ્યું હોય.'

'તો હવે શું?'

'હવે આપણે એની પર કામ કરીએ જે આપણી પહોંચમાં છે અને રિઝલ્ટની વાત, ખાસ તો રિઝલ્ટ માટે કોઈ ચોક્કસ મુદત રાખવાની વાત પડતી મૂકીએ. એક વાર તારા શરીરને યોગ્ય સમયે યોગ્ય પોષણ મળવા માંડે પછી તારી સિસ્ટમમાં ક્યાં કેવો સુધારો કરવાની પહેલાં જરૂર છે એ નક્કી કરીને તારું શરીર કામ કરવા માંડશે. તું આ મુદ્દાને તો અંદરના શાણપણ પર છોડી દે તો વધારે સારું. એને આ પ્રક્રિયાઓ સાથે ભેળવવાનું જવા દે. તારા શરીરને ખાલી પડેલા પોષણના ભંડાર સાચવવા હશે, હોર્મોન્સના પ્રતિભાવ વધારવા હશે, હાડકાં, નખ, દાંત કે વાળની ઘનતા વધારવી હશે તો એ તું એની પર છોડી દે. તને એવો આત્મવિશ્વાસ હોવો જોઈએ કે તારા શરીરની પ્રકૃતિ તારી વિરુદ્ધ તો કામ નહીં જ કરે. આ પ્રક્રિયામાં જ એ ચરબીને પડતી મૂકવા માંડશે, પણ માત્ર વજનકાંટા પર ન દેખાય એટલે એ નથી થઈ રહ્યું એવું ન માનવું. આપણે ઘણી વાર ધ્યાન નથી આપતા કે આપણા શ્વાસ ચાલુ છે, પૃથ્વી સૂર્ય ફરતે ફરી રહી છે, પણ આપણે આ પ્રક્રિયાઓ તરફ સજાગ નથી એટલે એનો અર્થ એવો નથી કે એ નથી થઈ રહી. એ તો ચાલુ જ છે. તું શ્વાસ તો લે છે, ખરું ને?'

'હા, મેં તો કોઈ દિવસ એવું વિચાર્યું જ નહોતું, પણ યાર, તારી વાતમાં દમ છે. એટલે મારા પૈસા તો સલામત છે, થૅંક્યુ.'

અહીં વિગતે વાત પતી ગઈ હતી, પણ મેં ઉમેર્યું, 'અહીં તારે યાદ એ રાખવાનું છે કે વજન ઊતરવા ને ચરબી ગુમાવવા સાથે કે સારા સ્વાસ્થ્ય સાથે કંઈ લેવાદેવા નથી.'

'હા, પણ મારે મારી પ્રોગ્રેસ-પ્રગતિનું મૂલ્યાંકન કેવી રીતે કરવાનું? શું આનાથી ક્યારેય વજન ઊતરશે ખરું કે પછી મારા જેવા લોકોને જાડા રહેવાનો શાપ મળેલો છે?'

'તને એમ લાગે કે શરીર હળવું થઈ રહ્યું છે તો જાણવું કે તારી ચરબી ઓગળી રહી છે? જો દીપિકા, ઇટિંગ રાઇટ-સાચી રીતે આહાર લેવો એ આપણા મન અને શરીરની તાણને દૂર કરવા માટે હોય છે, વજન ઉતારવા નહીં. એટલે જો તને મન અને શરીરમાં હળવાશ અનુભવાય, તો તું સાચા રસ્તે છે એ ચકાસવા માટે વજનકાંટાની જરૂર નથી, પણ પ્લીઝ, તારી જાત પર એક મહેરબાની કર, એને કોઈ ચોક્કસ સમયમર્યાદામાં પૂરા કરવાના પ્રોજેક્ટની જેમ ટ્રીટ નહીં કર. તારા શરીર સાથે એટલી જ દયાળુ થા, જેટલું તારું શરીર તારી સાથે રહ્યું છે. કમલ હસને બસના છાપરે ચઢીને ગાયેલું આ ગીત સાંભળ્યું છે? 'કિતને ભી તુ કરલે સિતમ, હસ હસ કે સહેંગે હમ, યે પ્યાર ના હોગા કમ, સનમ તેરી કસમ...' એમ જ શરીરને સારી રીતે સંભાળવાના હેતુમાં પણ કોઈ શરત ન હોવી જોઈએ. તમે તમારા શરીર પર ગમે તેવા જુલમ કરો – ભૂખ્યા રહો, મોડી રાત્રે ખાઓ, ક્રૅશ ડાયટ કરો બધું જ – આ છતાંય એણે તમારી તરફ જે પ્રેમ બતાવ્યો છે એ બિનશરતી છે. શરીરે બધું જ મૂંગા મોંએ વેઠ્યું અને એણે તને સાથ આપ્યો હવે એનું ઋણ ચૂકવવાનો સમય છે. જિમ-પનિશમેન્ટ ન બની જાય. હું એક છોકરીને

ઓળખું છું જે સવારે છ વાગ્યે જીમમાં પહોંચે છે અને પોણા દસે નીકળે છે, રાતના પોણા દસે અને એય જીમના ટ્રેઇનર્સ એને ધક્કા મારીને જવા કહે ત્યારે, કારણ કે જીમ દસ વાગ્યે બંધ થઈ જાય છે. એ સ્ટ્રગલિંગ ઍક્ટર છે એટલે નેટવર્કિંગ કરવા માટે કદાચ આમ કરતી હોય એમ બને, પણ વજન ઉતારવાની માથાકૂટને કારણે જીમમાં આપણામાંના ઘણા બે- અઢી કલાક પસાર કરતા હોય છે. સાચી વાત એ છે કે કલાક કરતાં વધારેની કોઈ પણ કસરતથી તમે સ્નાયુના કોષ ગુમાવવા માંડશો. આને કારણે મેટાબોલિક દર ઘટી જાય અને દિવસ દરમિયાન તમારી ચરબી ઓછી બળે. મૂળ તો તમે કલાકથી વધારે કસરત કરો એટલે તમે એના મૂળ હેતુને જ ખતમ કરી નાખો છો – બલકે એનાથી વિરુદ્ધ કામ થવા માંડે છે. આ કોઈ ગણિત નથી કે એક કલાક કસરત કરવાથી *y* કૅલરી બળે તો બે કલાક કસરત કરવાથી *y x 2* કૅલરી બળશે. એમાં ઘણી કેમિસ્ટ્રી, બાયોલૉજી અને બાયોમિકેનિક્સ રહેલાં છે. તમારા શરીરનો કયો હિસ્સો તમારી વધુ પડતી કસરતનો બોજ લઈ રહ્યો છે? તમે કઈ ઉર્જા બાળી રહ્યા છો ચરબીની કે સ્નાયુની? આ બધા મુદ્દા તમારે ધ્યાનમાં રાખવા પડે. કસરત તો તમારા શરીરને પ્રેમ કરવાનો એક રસ્તો છે એને સજા આપવાનો નહીં અને જીમમાં એક કલાક કરતાં વધારે સમય ગાળવો એટલે તમે જેને પ્રેમ કરો છો એની સાથે દગો કરવો. કોઈનીય સાથે છેતરપિંડી કરવી ક્યારેય મન, શરીર કે ઇન્દ્રિયો માટે સહેલું નથી હોતું. તમે વધારે પડતી કસરત કરો અને એ તમારા શરીર પર દેખાઈ આવે તે સ્વાભાવિક છે – પણ તમને જોઈતું હોય એ રીતે નહીં. કસરત કરો તો તમારા શરીર પર દેખાવું જોઈએ કે તમે વર્કઆઉટ કરો છો, તમારું શરીર ટોન્ડ લાગે! ભલેને તમે ઑફિસનાં કપડાં પહેરો, સાડી કે પછી સલવાર કમીઝ પહેરો. આને બદલે તમારું શરીર એવું થઈ જશે કે લોકો પૂછશે કે, 'તમે માંદા છો કે શું?''

વેઇંગ સ્કેલને શરણે

'મારી સામે આમ જોયા ન કર', પ્રવીણ બોલ્યો.

'ના, હું તને નથી જ જોતી. (ઍક્ચ્યુઅલી, હું ગુસ્સાથી એને જોતી હતી) તને લાગે છે કે હું તને એવું પૂછીશ કે મારું વજન ઓછું કેમ નથી થતું?'

એણે હસીને માથું ધુણાવ્યું. પર્સનલ ટ્રેઇનિંગ માટે હું પ્રવીણ પાસે જતી અને મારું વજન ચકાસવાની લાંબી ભાંજગડમાં એણે મને ગૂંચવી નાખેલી. કેમ મને એની પર ગુસ્સો આવ્યો? જીમમાં ત્રણ વેઇંગ સ્કેલ હતા, મારું વજન ૫૨.૫ થી ૫૧ અને છેવટે ૫૦ કિલો પર ઊતરી ગયેલું. એ જોઈને તો મારે હરખાવાનું હતું કે, 'મેં તો જોરદાર વજન ઉતાર્યું છે!'

એને બદલે હું તો એ વિચારે ચઢી ગઈ કે, 'સ્ત્રીઓ પોતાની જિંદગી આ સ્ટુપીડ જેવા મશીનને આધારે કેમ જીવતી હશે', 'કેમ આપણે રાઇનો પહાડ બનાવતા હોઈશું?' જોકે એ વિશે લાંબું વિચારવાનો સમય નહોતો. મારે વર્કઆઉટ પતાવવાનું હતું.

વજન ચેક કરવાને મુદ્દે બે મોટી તકલીફ છે, એક તો એ કે વેઇંગ સ્કેલ ક્યારેય સાચા નથી હોતા અને બીજી તો ખરેખર જ ગંભીર સમસ્યા છે કે તમારું વજન તમારા સ્વાસ્થ્ય, સૌંદર્ય કે ફિટનેસનું બેરોમિટર નથી હોતું. પહેલી તકલીફને તો આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ. મારા ક્લાયન્ટ્સ મને ઘણી વાર કહેતા હોય છે કે બાથરૂમના વેઇંગ સ્કેલમાં આટલું વજન બતાવે છે અને જીમમાં તેટલું બતાવે છે તો ડૉક્ટરના સ્કેલમાં કંઈક ભળતું જ વજન બતાવે છે. થોડી વધારે મજા પડે એવા આશયથી તેમને મારી ઑફિસના વેઇંગ સ્કેલ પર વજન કરવું હોય છે. હું જ્યારે કહું કે મારી ઑફિસમાં વેઇંગ સ્કેલ છે જ નહીં તો ક્લાયન્ટ્સ સામેથી સવાલ કરે કે, 'ડાયેટિશનની આ કેવી ઑફિસ છે જ્યાં વેઇંગ સ્કેલ નથી?' આનો જવાબ આપવાને બદલે હું એમને જાસ્મીન ટી ઑફર કરું અને કહું કે, 'જાસ્મીન ટી પીવાથી મન શાંત

થાય છે. હું તમને ચા પછી જે ડાયટ પ્લાન આપીશ એ સફળતાથી ફોલો કરવા માટે મન શાંત હોય એ જરૂરી છે.'

જ્યારે તમારું મન રિલેક્સ હોય ત્યારે મોટે ભાગે તમે જાત સાથે બહુ કઠોર નથી થતા. આમેય સ્ત્રી તરીકે આપણને શીખવ્યું હોય છે કે આપણે હંમેશાં પહેલાં બીજાનો વિચાર કરવાનો, એમાંય પરણેલા હોઈએ તો ખાસ, પણ કોઈએ જાત સાથે કઠોર થવાનું નથી શીખવ્યું હોતું. આપણે જાત પર રોજેરોજ ઇમોશનલ અત્યાચાર કરતા રહીએ છીએ, પણ રિલેક્સ હોઈએ તો આપણે જાત સાથે જરા પ્રેમથી વર્તીએ, આ સ્થિતિમાં વેઇંગ સ્કેલ નહીં, જાસ્મીન ટી જોઈએ. આપણને એકદમ રિલેક્સ્ડ જોઈને કોઈ પૂછે કે, 'તુમ્હારે પાસ ક્યા હૈ?' આપણી હળવાશનું રહસ્ય જણાવતાં આપણે કહીએ કે, 'મેરે પાસ જાસ્મીન ટી હૈ!'

ઓકે, હવે જરા ગંભીરતાથી વાત કરીએ. વેઇંગ સ્કેલ પર કોઈ ભ્રામક આંકડો જોવાની લ્હાયમાં ઘણા પરિવાર તૂટ્યા છે, પૈસા વેડફાયા છે, સ્વાસ્થ્ય કથળ્યું છે, શરીરને લગભગ મોતનો જ અનુભવ કરાવી દીધો છે. મારા એક ક્લાયન્ટની માએ લાઇપોસેક્શન કરાવ્યું અને પછી કૉમ્પ્લિકેશન થતાં મૃત્યુ પામ્યાં. (તેમને દીકરાના લગ્ન પહેલાં ઝડપથી વજન ઘટાડવું હતું) આ વાત સાંભળીને મને સખત આઘાત લાગ્યો. આપણને શું થઈ ગયું છે? આપણે કોને ખુશ કરવા આ બધું કરીએ છીએ અને એય શેના ભોગે? ત્રીસ સેકન્ડમાં હું અઢી કિલો વજન ન ઘટાડી શકી હોત – એક વેઇંગ સ્કેલ પરથી બીજા પર જતાં મને એટલો જ સમય લાગે. છતાંય મને ખબર છે કે જીમના ત્રણ અલગ અલગ વેઇંગ સ્કેલ પર વજન કરીને કકળાટ કરવો, સ્ત્રીઓ માટે સામાન્ય બાબત છે, 'અરે, બસ ત્રણસો જ ગ્રામ!, હજી સડસઠ કિલો?' આપણે જરા અલગ રીતે આને સમજીએ – માની લઈએ કે તમારી સાસુ સાથે તમારે ક્યારેય મોટા અવાજે બોલવાના કે ઝઘડો કરવાના પ્રસંગો નથી થતા, પણ એનો અર્થ એવો ખરો કે તમે એને પ્રેમ કરો છો? ના. બસ, એ જ તો વાત છે. ઝઘડો નથી એટલે સાસુ માટે પ્રેમ છે એમ સાબિત નથી થતું. એ જ રીતે વેઇંગ સ્કેલ પરનો આંકડો તમારા સ્વાસ્થ્ય કે સૌંદર્યનો પુરાવો નથી બનતો. ક્લાસમાં પહેલા ઊભા રહેવાથી તમે સ્માર્ટ નથી બની જતા. હવે તો બાળકોનો વિકાસ તપાસવા માટે પણ સર્વાંગી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ થવા માંડયો છે તો કેમ આપણા ફિટનેસ કે વેઇટલૉસ પ્લાન પણ એવાં ન હોય?

આ સર્વાંગી રસ્તા શું છે? તમને જલદી જ ખબર પડી જશે કે તમે સાચા રસ્તે છો કે કેમ, એ જાણવા તમને કોઈ સ્કેલની જરૂરેય નહીં પડે. મને ખાતરી છે કે તમને લાગતું હશે કે આ 'તમને ખબર પડી જશે'વાળું તો તમને ખબર જ છે. ચાલો, જરા એ પણ જોઈ લઈએ :

૧. સવારે ઊઠીને તમને લાગે છે કે તમે ફ્રેશ છો?
૨. તમારી ઇચ્છાઓ ઘટી ગઈ છે?
૩. તમારું શરીર હળવું લાગે છે?
૪. કસરત કરવાનું મન થાય છે?
૫. તમારી મેનિક્યોરની ઍપોઇન્ટમૅન્ટ પહેલાં જ તમારા નખ ઝડપથી ઊગી જાય છે?
૬. તમને ત્વચામાં તાજગી જણાય છે? કાળા ડાઘા અને ખીલ ઘટી ગયા છે?
૭. મિત્રો અને પરિવાર સાથે વધુ સમય ગાળવાનું મન થાય છે?
૮. શૉપિંગ કરવાનું મન થાય છે (પોતાને માટે કપડાં લેવાનું)?
૯. વારંવાર ભૂખ લાગે છે?
૧૦. તમારા ચહેરા પર સ્મિત વારંવાર ઝળકે છે?

જો આ સવાલોના જવાબ મોટે ભાગે 'હા'માં હોય તો કૉંગ્રેટ્સ, તમે તમારી જાતના પ્રેમમાં છો! તમારા સાથીદાર કે વાલીઓ કે બાળકો કે પાલતું જાનવરને પ્રેમ કરવા કરતાં આ

પ્રેમ સૌથી મુશ્કેલ છે. જો તમે ખુદને પ્રેમ કરો છો, તમે વજન ઉતારવાના સાચા રસ્તે છો, જેને અનુસરી શકાય, જે કાયમ રહે અને જેમાં મજા આવે એ જ સાચો રસ્તો છે. વજન ચકાસ્યા કરવાના મોં-માથા વગરની પ્રવૃત્તિમાંથી તમે જાતને મુક્ત કરી દીધી છે અને જિંદગીને તમે પૂરેપૂરી માણી રહ્યા છો.

તો હવે આ વેઇંગ સ્કેલનું શું કરીશું? ઉપાડીને ફેંકી દો. જો તમારો પસ્તીવાળો એ લેવા તૈયાર હોય તો વેચીને જે રકમ આવે એમાં મારા તરફથી હજાર રૂપિયા ઉમેરીને એને કોઈ સારા કામ માટે દાનમાં આપી દો. તમને બહુ હળવું લાગશે. ભૂતકાળ બની ગયેલા વેઇંગ સ્કેલ આજની સ્ત્રીઓ માટે નથી. તમારું સુખ અને દુઃખ કોઈ આંકડાને આધારે નક્કી ન કરો, આગળ વધો. જિંદગીમાં એનાથીય વધુ રસપ્રદ બાબતો છે.

હવે જાસ્મીન ટીને આની સાથે શું લેવાદેવા? જો ઉપરના સવાલોમાં તમે ઘણાબધાનો જવાબ 'હા'માં આપ્યો છે તો તમે વાસ્તવમાં જ સારી એવી માનસિક સ્વસ્થતા અનુભવતા હશો. સ્વસ્થ મન હોય ત્યારે ચરબીવાળા ઍસિડનું હલનચલન વધે જે મેટાબોલિઝમ ટકાવવા માટે શરીરની ચરબીનો ઇંધણ તરીકે ઉપયોગ કરે. આમ ચરબીવાળા ઍસિડ લીન બૉડી ટિશ્યૂથી અલગ રહીને તમારા શરીર પરથી જ નહીં, પણ વેઇંગ સ્કેલ પરથી પણ તાણ હળવી કરે છે. વેઇંગ સ્કેલ નહીં, પણ જાસ્મીન ટી મેં કેમ પસંદ કરી એ હવે ખબર પડી ને?

મને તો હમણાં ને હમણાં જ જોરદાર ફરક જોઈએ છે

'શું? આખો વખત ખાધે રાખવાનું? ચાર સિદ્ધાંત પ્રમાણે ખાવાનું? મજાક કરે છે કે શું? મારી સાઇઝ તો જો. મારું વજન અઠ્ઠાણું કિલો છે અને બે વર્ષ પહેલાં તો હું ૧૦૦ કિલો કરતાંય ભારે હતી. તને ક્યાં ખબર છે કે વજન ઘટાડવા મેં શું નથી કર્યું? – એનિમા, ભૂખ્યા રહેવું, લાઇમ શોટ્સ, દૂધીનો જ્યૂસ, શરીરમાં સોય ભોંકાવી, જમીને તરત ઊલટી પણ કરી, બેહોશ થઈ જાઉં ત્યાં સુધી વર્કઆઉટ કર્યા, બેભાન થઈને ઢળી પડું ત્યાં સુધી ભૂખી રહી અને હવે તું મને ખાવાની સલાહ આપે છે?'

'તારે કેમ નથી ખાવું? તને યોગ્ય ખોરાક લેવાને બદલે બેભાન થઈને ઢળી પડવાનું કે ઊલટી કરવાનું વધારે ફાવે છે?' મેં પૂછ્યું .

'ના. એવું નથી. નૉર્મલી ખાવા મળતું હોય તો હું મરવાય તૈયાર છું, પણ મને લાગે છે કે એ પહેલાં મારે વીસ-ત્રીસ કિલો વજન ઉતારવું પડશે. એક વાર એટલું વજન ઊતરી જશે પછી તું કહીશ એ બધું જ અને તું કહીશ એટલી વાર ખાવા તૈયાર છું .'

'ગ્રેટ. તો પછી હમણાં આપણે શું કરીએ છીએ? જો તને લાગતું હોય કે તાત્કાલિક વજન ઉતારવા તારે કંઈ જોરદાર વસ્તુઓ કરવાની છે તો તું ખોટી જગ્યાએ બેઠી છે .'

'એવું ન કહીશ. મેં બધું જ ટ્રાય કરી લીધું છે .'

'એ જ તો હું કહું છું, આલિયા. તેં બધું જ ટ્રાય કરી લીધું છે – અને તેમાંનું મોટા ભાગનું – લગભગ બધું જ ધરખમ હતું. તારું વજન તો સ્થિર ન જ રહ્યું. તેં જેટલું ગુમાવ્યું એ બધું જ પાછું મેળવ્યું અને સૌથી ખરાબ કે આ વજનનું યો-યો એક કરતાં વધારે વાર ઊછળ્યું છે. સિરિયસલી, હવે તારે એક જ દેખીતી-મોટી બાબત કરવાની છે અને એ છે ખાવું. તું દસ, વીસ, પચાસ કિલો હળવી હોય અને

જે રીતે ખાતી હો, એ રીતે ખા .'

મને આશા છે કે મેં આલિયાને બરાબર સમજાવ્યું છે કે પોતાના શરીરને પ્રેમ કરવો, કોઈ પણ શરત વગર એને સ્વીકારી , એને સારા આહારનું પોષણ આપીને જ ચરબી ઘટાડી શકાય અથવા તો જેને લોકો 'વેઇટલૉસ' કહે છે એ સ્નાયુઓનો ટોન સુધારવાની સ્થિતિ લાવી શકાય .

શરૂઆતના તબક્કે વજન ઉતારવાનાં આ જે ધરખમ પગલાં આપણે લઈએ છીએ એનાથી શરીરને ભારે નુકસાન થાય છે અને વજનમાં સતત થતી વધઘટ સૌથી મોટું નુકસાન છે. આ ભારત-પાકની શાંતિ મંત્રણા જેવું છે, એક પગલું આગળ વધો અને બે પગલાં પાછળ જાઓ, હંમેશાં તમે જે સ્થિતિથી શરૂ કરેલું એના કરતાં બદતર સ્થિતિમાં જ આવી જાઓ .

જૂનાં જીન્સનું વળગણ

'બધાં જ ફેંકી દે.'

પારુલ ચોંકીને તાકી રહી, 'અરે, ઋજુતા કંઈક માપ તો હોવું જોઈએને. વેઇંગ સ્કેલ પર નહીં ઊભા રહો, એની નજીક ન જાઓ, તો મારે આધાર શેનો રાખવો? એને માટે તો મારી પાસે મારા જૂનાં જીન્સ હોવાં જોઈએને?' એ દિવસે પારુલને હું પહેલી વાર મળી અને શરૂઆતમાં પંદર મિનિટ તો એણે 'ડોન્ટ લૂઝ યૉર માઇન્ડ, લૂઝ યૉર વેઇટ'ના વખાણ કર્યા પછી ખરી વાત શરૂ થઈ. એને વજન ઘટાડવું હતું અને એ સમજી ગઈ હતી કે એણે વેઇંગ સ્કેલને તાબે નથી થવાનું.

'તું વેઇંગ સ્કેલને બદલે કંઈક બીજાને તાબે થવા માગે છે, ખરું ને?'

'એવું લાગે છે? એમ હોય તો બહુ ખોટું કહેવાય.'

'હા, પણ મને તો લાગે છે કે તું બિલકુલ એમ જ કરી રહી છે.'

'ના, પણ મને વૈશાલીએ કહ્યું કે એણે તારી સાથે બે મહિનાનો પ્રોગ્રામ કર્યો અને એને ખબર નથી એનું વજન ઘટ્યું કે કેમ પણ એ કૉલેજમાં પહેરતી હતી એ જીન્સ હવે એને માપસર આવી રહે છે. આ સાંભળીને તો મેં પણ અહીં આવવાનું નક્કી કર્યું. મારા વૉર્ડરૉબમાં એકદમ નજરે ચઢે એ રીતે મારા હાઈસ્કૂલનાં જીન્સ મેં ગોઠવી રાખ્યાં છે, એ જોઈને મને પ્રેરણા મળશે. પણ મને એ માપસર આવી જ રહેવાં જોઈએ. એની સાઇઝ ૨૮ છે અને અત્યારે હું ૩૬ની સાઇઝ પહેરું છું (એનું મોં પડી ગયું.)'

'તારા વૉર્ડરૉબમાં કેટલાં વર્ષથી એ જીન્સ લટકે છે?'

'એ મારી પાસે ૯૫ની સાલથી છે, એટલે બહુ પહેલેથી છે, પણ સાચું કહું તો આ વૈશાલીએ મને કહ્યું ને કે એને એનાં જૂનાં જીન્સ આવી રહે છે એ જોઈને મેં પણ મારાં જીન્સ દેખાય એમ મૂક્યાં.'

'છેલ્લા છ-સાત મહિનામાં તેં વજન ઉતાર્યું છે?'

'ના, પણ મેં તારી ઍપોઇન્ટમૅન્ટ લીધી છે અને એ શરૂઆત તો સારી જ છે.'

'ઓ.કે, તારાં જીન્સ ફેંકી દે.'

'કેમ?'

'કારણ કે તારે માટે (અને મારે માટે પણ) મારે બધું સહેલું રાખવું છે. આદિમાનવ યુગ જેટલાં જૂનાં જીન્સને જોયે રાખવાથી આપણેય પથ્થરયુગના હોઈએ એવું લાગવા માંડે અને એનાથી કંઈ ફરક નથી પડતો. આપણા શરીરમાં ફેર પડે જ છે, તમે એનું કંઈ ન કરી શકો,

બલકે તમારે એની સાથે ગોઠવાવું પડે. તમારે તો એટલું જ સમજવાનું છે કે એમાંના કેટલા ફેરફાર કુદરતી છે અને કેટલા ફેરફાર પરિસ્થિતિને કારણે આવ્યા છે.'

'પરિસ્થિતિને કારણેનો અર્થ શું?'

'પરિસ્થિતિને કારણે એટલે બળજબરીથી થયેલા ફેરફાર. જેમ કે તું ૧૯૯૫માં શું ખાતી હતી? ૯૫ની સાલમાં તારી ઍક્ટિવિટીઝ શું હતી? ત્યારે તું ક્યાં રહેતી હતી? તારી જવાબદારીઓ ૯૫ની સાલમાં શું હતી? એ સમયે તું તારી જાતને કેટલો સમય આપતી હતી? એ સાલમાં તું કસરત કરતી હતી? ઘરમાં બધા સમય પર ખાઈ લે એની જવાબદારી તારી હતી?'

'ઓહ, જે સાલમાં મારી કમર ૨૮ની હતી ત્યારે તો બહુ જ જુદી પરિસ્થિતિ હતી.'

'એ જ તો વાત છે. તો પેલાં જીન્સ ત્યાં મૂકવાની કોઈ જરૂર નથી, ફક્ત શોધી કાઢ કે તારી આસપાસ ૧૯૯૫ જેવો માહોલ ખડો કરવા માટે તને શેની જરૂર છે? આમ કરવાથી તું પાતળી થઈને ૨૮ ઇંચના જીન્સની નજીક આવી શકીશ. તું કસરત કરવા માટે ફક્ત અડધો કલાક કાઢી શકે? તું તારી જાત માટે થોડી વધારે જવાબદાર બની શકે? – તારાં બાળકો, પતિ, સાસરિયાં, ચોખ્ખું રસોડું, ગોઠવાયેલો વૉર્ડરૉબ બધા માટે તું જેટલી જવાબદાર છે એના અડધા ભાગની જવાબદારી તું જાતની લઈ શકે?'

'કમઑન, એવું નથી!! એટલે હું રસોડાની રાણી છું એ વાત સાચી. સારું હું બધું જ સ્વીકારું છું, પણ ચાલ વાસ્તવિકતા સ્વીકારી લઉં. ૧૯૯૫માં હું ચોવીસ વર્ષની હતી. હવે હું ચાળીસની નજીક છું. ઉંમર પણ એનું કામ તો કરે જ ને. આપણે ઉંમરનો જ વાંક કાઢીએ, બરાબરને!'

'ના. આપણે ઉંમરને થૅંક્યુ કહેવાની જરૂર નથી. એ આપણને શીખવે છે જો આપણે શીખવા તૈયાર હોઈએ તો, કે જૂનું જીન્સ લટકાવવાથી કંઈ ફેર પડતો નથી. હા, એ ફેંકી દેવાથી ચોક્કસ ફેર પડે છે. ઉંમરને લીધે શરીરમાં ફેરફાર થાય છે, કશું બગડતું-કથળતું નથી. એ ફેરફાર સારા માટે થાય છે કે ખરાબ માટે તેનો આધાર તમારા પર છે. કરીના પાંચ વર્ષ પહેલાં લાગતી હતી તેનાથી વધારે યુવાન અને સેક્સી લાગે છે.'

'હા, એ બહુ ગોર્જીઅસ છે, પણ પ્લીઝ એ તો માંડ ત્રીસ વર્ષની છે.'

'ઓકે, તો સૈફ વિશે તારું શું માનવું છે?'

'એ દિવસેદિવસે વધુ 'હૉટ' લાગવા માંડયો છે. તેં વાત કાઢી તો કહું કે શાહરૂખ ખાને પણ થોડા દિવસ પહેલાં ટ્વિટ કરેલું કે એ પંદર વર્ષ પહેલાં એનું શરીર જેટલું કામ કરી શકતું હવે તેના કરતાં વધારે કરી શકે છે.'

'હવે બરાબર વાત કરી તેં. હું પણ મારા શરીર વિશે એમ જ કહું છું. મારું મન, શરીર બંને હવે વધુ શાંત, વધુ મજબૂત છે. પંદર વર્ષ પહેલાં હતાં એના કરતાંય વધારે સરસ.'

'હા, તું પણ તો ત્રીસેક વર્ષની છે.'

'હા, પણ હું જે પંદર વર્ષ પહેલાંની વાત કરું છું એને ઉંમર સાથે કોઈ લેવાદેવા નથી. આ જ બાબત હું મારા બધા ક્લાયન્ટ્સમાં પણ જોઉં છું. ભલેને એમની ઉંમર કંઈ પણ હોય. હું તને એનું રહસ્ય કહું? સાંભળવા તૈયાર છે?'

ઊંડો શ્વાસ લઈને આંખો બંધ કરીને એણે કહ્યું, 'હા.'

'સાંભળ. તારા શરીરને એ રીતે ટ્રીટ કર જાણે એ તારું પોતાનું નથી, એની સાથે એવો વહેવાર કર કે એ કોઈ બીજાનું છે જેને તેં થોડા સમય માટે ભાડે લીધું છે. ગૂંચવાઈ ગઈ? માની લે કે એ એવી કોઈ વસ્તુ છે જે મોંઘીદાટ છે, તારી કોઈ સખીએ તને થોડો સમય આપી છે અને તું એનો ઉપયોગ કરીને તને જોઈતું કંઈ પણ મેળવી શકે છે. આ બધાના બદલામાં તારે

ફક્ત એનું ધ્યાન રાખવાનું છે. આમાં આવું કંઈક છે. સાંભળ, જો હું તને મારી કાર આપું તો તું એને તારી પોતાની કાર કરતાં દસ ગણી કાળજીથી ચલાવીશ. સ્પીડ બ્રેકર પર વધુ ધીમે ચલાવીશ, ટૅન્કમાં ફુલ પેટ્રોલ ભરાવીને પાછી આપીશ, ટાયરમાં બરાબર હવા ભરાવીશ, સિગ્નલ નહીં તોડે વગેરે.'

'હા.'

'આપણી પોતાની કાર હોય તો આપણને થાય કે 'આ તો મારી જ છે' આ માલિકીભાવ આપણને વધુ જવાબદાર બનાવવાને બદલે બેજવાબદાર બનાવે છે. આપણને ખબર હોય કે આપણે ખોટું કરીએ છીએ તોય આપણે એવું આપણી કાર સાથે થવા દઈએ જે આપણે બીજાની કાર સાથે ક્યારેય ન થવા દઈએ. આ વર્ષો જૂના 'એઇજ એક્સક્યુઝ'માંથી બહાર નીકળી જા. તારા શરીરને એમ સંભાળ જાણે કોઈ પારસીની સિંગલ હેન્ડેડ ચાલેલી કાર હોય. એની પ્રત્યે વધારે જવાબદાર બન, ખાસ કરીને જે વિશે તનેય ખબર છે કે એ બરાબર નથી થઈ રહી એવી બાબતો સુધાર. કોઈ બીજાના શરીર સાથે તું ક્યારેય ન કરે એવું કશું પણ – ભૂખ્યા રહેવું, વધારે પડતી કસરત કરવી, કાઉચ પોટેટો બની જવું, નજીવી બાબતમાં એને તાણ આપવી, કેફિનનો મારો ચલાવવો, ટ્રાન્સ ફેટ અને પ્રોસેસ ફૂડથી એને ભરી દેવું વગેરે. કસરત અને ખાવાને મામલે તદ્દન બેજવાબદાર રહેવું અને જૂનું જીન્સ નહીં ફેંકવાની જીદ કરવી એ તો પૂરેપૂરું ટૉર્ચર જ છે.'

'વાસ્તવિકતા એ છે કે તમે પાતળા થવાની, વધારે ફિટ થવાની તમારી સફર શરૂ કરો તો તમે સીધા ૨૮ની સાઇઝ પર નથી પહોંચી જતા. તમે ત્યાં દરેક સેન્ટિમીટર પાર કરીને પહોંચો છો, છત્રીસમાંથી ચોત્રીસ અને ત્યાંથી બત્રીસ અને પછી એનાથી ઓછું. આ આખી પ્રક્રિયાને, આ સફરને તમારે માણવાની હોય છે, મંઝિલને નહીં. સૌથી ખરાબ વસ્તુ એ છે કે તમે જેમ છત્રીસથી બત્રીસ પર પહોંચો ત્યારે તમે એમ માનીને દુ:ખી થાઓ કે તમે હજી અઠ્ઠાવીસે નથી પહોંચ્યા. આ તો સમજુ અને જવાબદાર થવાનો ખેલ છે. જેમ તમારી સાઇઝ ઓછી થતી જાય એમ તમારે તો રાજી થઈને કૂદકા મારવા જોઈએ. ગઈ કાલ કરતાં આજે વધારે સારું છે અને આવતી કાલે તો ખૂબ જ સરસ હશે. કોઈ બીજાનું શરીર હોય એમ તમારા શરીરને ટ્રીટ કરો, અને પછી એની પરના માલિકીભાવમાંથી તમે મુક્ત થાવ એટલે એને માટે નવું જીન્સ ખરીદો.'

જાતને ક્યારેય પ્રાથમિકતા ન આપવી

રિયલ લાઇફ ઍક્ઝામ્પલ

આ એક જ બાબત છે જેનાથી હું હંમેશાં નૉકઆઉટ થઈ જાઉં છું. હીના મારી સામે બેઠાં બેઠાં એના બ્લેકબૅરી પર મને કોઈ ફોટો બતાવી રહી હતી, 'તને શું લાગે છે?' એણે મને પૂછ્યું, 'આ શું છે?' મેં જવાબ આપ્યો, 'ઓહો, જીન્સ છે. મારી ભાભી એન્ટવર્પમાં છે અને હમણાં ત્યાં ૩૫ ટકા સેલ ચાલે છે. જે વસ્તુ જોઈને એને લાગે કે મને એ ખરીદવામાં રસ હશે એના એ મને ફોટા મોકલે છે, મને ગમે તો એ મારે માટે ખરીદી લેશે. આ બધું અમારા ફૅમીલી બિઝનેસના ખર્ચામાં જાય.'

'પણ કેમ? આ જ બ્રાન્ડ તો તું મારી ઑફિસની નીચેની દુકાનમાંથીય ખરીદી શકે.'

'હા, પણ ત્યાં સેલ નથી. અમને પાલમપુરી પત્નીઓને પતિના પૈસાની બચત કરતાં શીખવાડયું હોય છે.'

'હે ભગવાન! હવે મને ખબર પડી કે આ લાખો રૂપિયા તમારી પાસે ક્યાંથી આવે છે, આ બધી ચિંદીચોરી કરીને.'

'મજાક નહીં કર. તમે ધારો એટલું ખર્ચી શકો, કારણ કે તમે ઘણું કમાતા હો છો.'

'ચોક્કસ હીનાબહેન, ઇન્કમટૅક્સ ચૂકવ્યા પહેલાંની મારી વરસે જેટલી કમાણી હશે એટલા તો તમારા મહિને પૉકેટમની હશે.'

'ના, ના. અમારા કુટુંબે ઘરની બધી જ વહુઓનું બજેટ નક્કી કરેલું છે. (અહીં કુટુંબમાં વાંચવું સસરા, સાળા વગેરેની ગૅન્ગ અને વધુમાં વધુ સાસુ અથવા ઘરની સૌથી મોટી વહુ જે જોહુકમી ચલાવે એવી હોય.) હા, ખાવાને મામલે ખર્ચા પર કોઈ અંકુશ નથી.'

'અચ્છા, તો પછી તારા પ્લાન પ્રમાણેની દાળ તું રોજ રાત્રે કેમ નથી બનાવતી? તને તો દાળ ભાવે છે, ખરું ને?'

'મને તો ભાવે છે, પણ બપોરના જમવામાં અમે લોકો દાળ નથી બનાવતા, કારણ કે ઘરના પુરુષો તો ડબ્બો લઈને જાય છે એટલે અમે (બધી સ્ત્રીઓમાં સાસુ, નણંદ, ભાભી બધાંને ગણી લેવાં) સૂકું લંચ મૂકીએ જેમાં થેપલા- શાક, ખાખરા-મગ, રોટલી-શાક વગેરે એટલે લંચમાં દાળ બને જ નહીં.'

'પણ તમે બધા તો ઘરે જમો છો ખરું ને?'

'હા, પણ બધું ફરી ક્યાં બનાવવા બેસવું? અમે ડબ્બામાં જે મૂકીએ એ જ જમતા હોઈએ (પુરુષોની લેટેસ્ટ ફરમાઇશની ચીજ) અને રાત્રે અમે લોકો કંઈક 'વેરાયટી' બનાવીએ (ઓહ ગૉડ, ફરી નહીં) ક્યારેક ભેળપુરી, ઈડલી સંભાર અથવા પાંઉભાજી (આ મેનુ બાળકોની પસંદગી મુજબ હોય છે જોકે આમાં કોઈ છોકરા-છોકરીનો ભેદ નથી રખાતો એટલું સારું છે.)'

'તો તને જે જોઈતું હોય એ તું ક્યારે ખાય છે?'

'ક્યારેય નહીં. ઓકે, અમે બધા જ અમને જે ખાવાનું હોય એ સાંજે પાંચ- છની આસપાસ ખાઈએ, જેમ કે ભજિયાં, સેવપૂરી, સમોસા જેવું આચરકુચર કંઈ પણ. આમ અમે બધા જ સ્મોલ સાઇઝનું ટી-શર્ટ પહેરીએ અને ડબલ એક્સએલનું પેન્ટ પહેરીએ, ગુજરાતીઓની લાક્ષણિકતા છે, મોટાં હિપ્સ અને કોથળા જેવું શરીર. જોકે હું તો ભાગ્યે જ કંઈ ખાઉં છું, પણ મારા હિપ્સ જો, ઊભી થઈને બતાવું, આ જોયું કેવું બેડોળ છે અને તું મને વગર કપડે જુએ તો મારા સાથળ પર મોટા મોટા ખાડા દેખાશે, મને ખોટી જગ્યાએ ડિમ્પલ પડે છે.'

'અને તોય તું એ પોષક ચીજો નહીં ખાય જેની તારા શરીરને જરૂર છે. ખરેખર તો તને આ બધી તકલીફ એટલા માટે થાય છે કે તારા શરીરને જે ખોરાક ભાવે છે એ તેં લાંબા સમયથી લીધો જ નથી.'

'મને નથી ખબર કે શું થાય છે. લગ્ન પહેલાં આપણે બધા જ એવા પાતળા હોઈએ છીએ અને પછી બે વર્ષમાં જ ફૂલીને ફુગ્ગો બની જઈએ અથવા એવાં થવા માંડીએ. બધાને કમરમાંથી ચરબી દેખાવા માંડે છે.'

'ઓકે, તારા શરીર વિશે આ રીતે વાત કરવાનું બંધ કર, તેં ખાવાના સમયમાં તારી અનિયમિતતા રાખીને તારી જાતને પૂરતો ત્રાસ આપ્યો છે. હવે તારા શરીર વિશે એલફેલ બોલવાનું બંધ કરવા જેટલી દયા તો ખા અને મુદ્દાની વાત કર. રાત્રે તું દાળ કેમ નથી ખાતી?'

'અમે સવારે શાક તો બનાવીએ છીએ તો એ હું ખાઉં છું અને હું એક વધારાની રોટલી પણ બપોરે બનાવી લઉં છું, પણ ખાસ મારે માટે જ રાત્રે દાળ બનાવવી પડે. બીજું કોઈ દાળ અને રોટલી-શાક તો ખાતું નથી. અમે તો વેરાયટી બનાવીએ છીએ.'

'કમઑન, વેરાયટી ડિનરને નામે તું રાંધવામાં આટલી બધી માથાકૂટ કરે, પણ પોતાને માટે દાળ ન બનાવી શકે? પંદર મિનિટ કરતાંય ઓછો સમય લાગે! કૂકરમાં મૂકે તો ઝીરો મહેનતમાં કામ થઈ જાય.'

'પણ ફક્ત મારી એકલી માટે કેમ બનાવવાની?'

'કેમ નહીં? રોટલી-શાક પણ તાજાં બનાવ પ્લીઝ, તારાં બાળકો અને તારા પરિવારનાં મનોરંજક વેરાયટી ડિનરની જરૂરિયાત કરતાં તારા શરીરના પોષણની જરૂરિયાત ઓછી મહત્ત્વની ન હોઈ શકે. હે ભગવાન, હવે તું એવું નહીં કહેતી કે દાળ તો દિવસે દિવસે મોંઘી બની રહી છે.'

'ના, ના. અમે રસોડા માટે તો પૂરતો ખર્ચો કરી શકીએ.'

'સરસ. તો જા અને તારે માટે દાળ, શાક, રોટલી તાજાં બનાવ અને વાસણ નાનાં વાપરજે. એમ તારા ગૅસની પણ બચત થશે. ખુશ? બીજું કે તને ખોટી જગ્યાએ ડિમ્પલ-સેલ્યુલાઇટ – કેમ છે એનું કારણ સમજ. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં તું વધારે પડતી કૅલરી કે ઓછી કસરતને કારણે જાડી નથી થઈ. આ ફ્યુઅલ એફિશ્યન્સીનો પ્રૉબ્લેમ છે. તેં ઢગલો કૅલરી તો મેળવી, પણ એની સામે પોષક તત્ત્વો બહુ ઓછાં મેળવ્યાં. એટલાં ઓછાં કે એ તારા શરીરમાં નથી એમ કહીએ તોય ચાલે. આને કારણે તારા શરીરની ચરબી પણ ઝેરી બની રહી છે અને તારી ત્વચા નીચે એકસરખી રીતે નહીં પ્રસરવાને લીધે અને સ્ટ્રેચ માર્ક, સેલ્યુલાઇટ અને ખાડાનો પ્રૉબ્લેમ થયો. જેમ કે દસ જણની રસોઈ બને એટલું મોટું વાસણ લેવું અને એક જણ માટે શાક બનાવવું. વાસણ બગડયું ને? કઢાઈ ગરમ કરવામાં જ કેટલો ગૅસ બળ્યો અને શું મળ્યું? એક જ જણ પૂરતું શાક (અને એ પણ વધારે રંધાયેલું), સમજ પડી?'

'થોડી ઘણી.'

'આ કારણે હું તને પૂરો ખોરાક લેવાનું કહું છું – રોટલી, શાક અને દાળ – સાંજે છ-સાડા છની આસપાસ. જ્યારે તમે બધા આચરકુચર ખાઓ છો એ સમયે. જેટલી કૅલરી તું ખાઈશ એ પોષક તત્ત્વના મૂલ્ય જેટલી હશે.'

'આ વેરાયટી બધી જંક છે? હું ઘરે બનાવું તો પણ?'

'તને ખરેખર આનો જવાબ જોઈએ છે?'

'હા.'

'હીનાબહેન, અઠવાડિયે એક વાર કરતાં વધારે વાર, વધુમાં વધુ બે વાર એ બનાવો એટલે એ જંક જ છે. બહુ થોડું પોષણ અને ખૂબ બધી કૅલરી. દસ જણની કઢાઈમાં એક જણના શાકની જેમ.'

'ઓકે, મારાથી મુંગની ઢોકળી ખવાય? હું એને શાક સાથે અલગથી ખાઈશ. એ દાળઢોકળી જેવી હોય. તો રોટલીને હું દાળની સાથે ભેળવી દઈશ. મારી સાસુને અને મારા દીકરા બેયને એ બહુ ભાવે છે. એવું કરીશ તો મને ગિલ્ટ નહીં થાય કે કોઈ મહારાણી હોઉં તેમ હું મારી એકલી માટે કંઈક બનાવું છું.'

'હિ-ના-બ-હે-ન!!!'

'ધીરે ધીરે હું ખાતરી આપું છું કે મારા એકલા માટે પણ હું વસ્તુઓ બનાવવા માંડીશ, પણ આ અઢાર વર્ષની આદતો એક મિટિંગમાં તો નહીં બદલાઈ જાય ને!'

મારે હા પાડયા સિવાય છૂટકો નહોતો. 'સારું, મુંગ ઢોકળી ખાશે તો ચાલશે.'

'સરસ અને હું જેટલી વાર તમને મળું એટલી વાર તમારે મારું બ્રેઇનવૉશ કરવાનું અને બે-ત્રણ મહિનામાં તો હું માત્ર મારે માટે જ તમે મને સૂચવ્યાં છે તે પ્રમાણે મીલ બનાવવા માંડીશ અને મને જરાય ગિલ્ટ પણ નહીં થાય.'

એ ગઈ પછી હું મારા વિચારોને રોકી ન શકી. આપણે મનને શીખવી દીધું છે કે જીન્સ અને કૉસ્મેટિક ખરીદાય, કારણ કે આપણે એને લાયક છીએ, પણ જ્યારે ખાવાની વાત આવે જે બહુ બેઝિક-પ્રાથમિક છે, પણ સ્વાસ્થ્ય માટે બહુ મહત્ત્વની છે ત્યારે આપણે એ સમયને

માટેય ખુદને લાયક નથી ગણતા.

ઊંઘને મામલે સાવધાન

શરીરની ચરબી ઉતારવા માટે ગાઢ ઊંઘ સૌથી વધુ જરૂરી છે. આ મુદ્દે તો કોઈ પણ દલીલ ન ચલાવી લેવાય. આરામદાયક, શાંત ઊંઘના મહત્ત્વ અંગે હું કોઈ દુરાગ્રહ ન કરી શકું. જો તમને પાતળી કમર જોઈતી હોય, સપાટ પેટ જોઈતું હોય અને ટોન્ડ શરીર જોઈતું હોય તો સારી ઊંઘ વગર તો ચાલશે જ નહીં.

રિયલ લાઇફ ઍક્ઝામ્પલ

સાંજના સાત વાગ્યા હતા અને નંદીની તદ્દન નંખાઈ ગયેલી અને થાકેલી લાગતી હતી. એ અમારી પહેલી મિટિંગ હતી. એ સવારે આઠ વાગ્યે ઊઠી હતી, કંઈ પણ ખાધું નહોતું, એક કપ કૉફી પીને એ સીધી જીમમાં ગઈ હતી. બ્રેકફાસ્ટમાં ટોસ્ટ અને એગ-વ્હાઇટ ખાધા પછી ઑફિસની સતત ચાલેલી મિટિંગ્ઝમાં એણે બે-ત્રણ કપ ચા અને એક કપ બ્લેક કૉફી પીધી. પછી એના શેફ સાથે એની મિટિંગ હતી. એણે બનાવેલી સ્વાદિષ્ટ ડિશીઝ કેવી બની છે એ નંદીનીએ ચાખવાની હતી. આમ કરવામાં એનાથી વધારે ખવાઈ ગયું, કારણ કે બધી ડિશીઝ બહુ સ્વાદિષ્ટ હતી અને ત્યાં સુધીમાં તો 'મને સખત ભૂખ લાગી હતી.' પછી એ ટ્રાફિકમાં ફસાઈ, ડ્રાઇવર પર બૂમાબૂમ કરી, સાહેબ માટે સાંજે શું બનાવવાનું એની એના કૂકને સૂચના આપી. બાઈને કહ્યું કે, બાળકો માટે સેન્ડવિચ બનાવે અને ત્રણ દિવસથી બાથરૂમમાં લટકતાં કપડાં ધૂએ, એ.સી.વાળાને ફોન કરીને વેન્ટ સાફ કરવા બોલાવ્યો. પછી જેવી એના ડ્રાઇવરે પાર્કિંગમાં કાર મૂકી એ મારી ઑફિસમાં ધસી આવી અને પંદર મિનિટ મોડા પહોંચવા બદલ એણે મને લાંબુંલચક સૉરી પણ કહ્યું. મેં એને કહેવાનો પ્રયત્ન કર્યો કે, 'ચાલ્યા કરે,' પણ મને લાગતું નથી કે એણે સાંભળ્યું હોય. એ મારા સોફા પર બેઠી બેઠી બગાસાં ખાતી હતી અને ઢળી પડવાની તૈયારીમાં હતી. એ મરી નહોતી રહી કે કોમામાં પણ નહોતી સરી રહી, પણ એ સખત થાકેલી અને ઊંઘરેટી થઈ હતી.

ઘણી બધી 'કરિયર વુમન'ના (આ શબ્દપ્રયોગ મને પૂરેપૂરો નથી સમજાતો) દિવસો નંદીનીની જેમ જ વ્યસ્ત-હેકટીક (સૉરી, નૉર્મલ) પસાર થતા હોય છે. ઓગણીસ-વીસનો ફેર હોઈ શકે. (આપણામાંના કેટલાક તો એવા પુરુષ બની રહ્યા છે જેની સાથે આપણે પરણવા માગતા હતા – ગ્લોરિયા સ્ટેઇનેમ) મારી પાસે મોટું કામ હતું. મારે એને બધી મહત્ત્વની વાતો એ સાંભળતી હોય તે રીતે કહેવાની હતી. જોકે મને ખબર પડી ગઈ હતી કે હું ધારું છું એવું નથી જ થવાનું. એ કાં તો બગાસાં ખાતી હતી અથવા તો એના સેલફોન પર આવતા ફોન રિસિવ કરતાં પહેલાં બોલે રાખતી કે, 'સૉરી, આ ફોન તો મારે લેવો પડશે.'

એણે આખા દિવસમાં શું કર્યું એ 'રિકૉલ' મને કેવી રીતે ખબર પડી? કારણ કે એ જ્યારે મારી ઑફિસના રસ્તે હતી ત્યારે કારમાં બેઠાં બેઠાં એણે મને ફોનથી ઇ-મેલ કરીને વિગતો આપી હતી. એની ઍપોઇન્ટમૅન્ટના એક દિવસ પહેલાં જ મને ઑફિસમાંથી જણાવાયું હતું કે અસંખ્ય ફોન, એસએમએસીઝ અને ઇ-મેલ્સ પછી પણ એણે છેલ્લા ત્રણ દિવસનું એનું ડાયટ અમને જણાવ્યું નહોતું. ઑફિસના નિયમ મુજબ ક્લાયન્ટસનો 'રિકૉલ' ન મળે તો અમે ઍપોઇન્ટમૅન્ટ કૅન્સલ કરી નાખીએ છીએ એટલે મને 'ડેમેજ કંટ્રોલ'ના હેતુથી સાવ છેલ્લી ઘડીએ એણે ઇ-મેલ કર્યો. જોકે એ પહેલાં અમારી ઑફિસ એનું માથું ખાઈ ગાઈ.

નંદિની ઑફિસના સોફા પર બેઠીબેઠી બગાસાં ખાતી હતી અને મને થયું કે મારી પાસે કહેવા માટે કંઈ શબ્દો જ નથી. મારી આસપાસ ચાલતી ઘટનાઓથી હું ધરાઈ ગઈ હતી. મને થતું હતું કે એક રજાઈ મગાવી એને ઓઢાડી દઉં, કામ કરીને થાકેલા એના માથા નીચે સરસ

તકિયો ગોઠવી દઉં અને એને થોડી વાર ઊંઘી જવા દઉં, પણ ધાર્યું કંઈ થયું નહીં. હું જેવી એને કંઈ કહેવા જાઉં એમ એના ફોનની રિંગ વાગવા માંડે. એની દીકરીનો ફોન હતો, (એનો એક નિયમ હતો. પોતે ક્યાંય પણ હોય, દીકરા કે દીકરીનો ફોન આવે એટલે તરત ઉપાડી જ લેવાનો) એમ કહેવા કે આજે ચટણી ફરી તીખી બની હતી અને સ્વાતિ (બાઈ)એ સેન્ડવિચમાં ફરી સિમલા મિર્ચ નાખ્યું હતું, 'ઓકે બેબી, હું જોઈ લઉં છું, સ્વાતિને ફોન આપ તો!' એણે મને ઇશારામાં કહ્યું, 'બે મિનિટ.' પછી ચહેરા પર સહેજ ગુસ્સો લાવી એણે ફોનમાં કહ્યું, 'સ્વાતિ, કેટલી વાર કહેવું પડશે? બેબીને સિમલા મિર્ચ નથી ફાવતું, એ બાબા માટે છે અને ચટણી કેમ તીખી બની છે? હવે એમાં થોડું લીંબું નાખ અને પ્લીઝ, હવેથી ધ્યાન રાખજે.'

ફરી વાર ફોનની રિંગ વાગી એટલે મેં કહ્યું, 'ઓહો, નંદિની આપણે ફોન થોડી વાર સાઇલન્ટ પર રાખીએ?'

એ મને જવાબ આપે એ પહેલાં એનો ફોન રણક્યો. એણે થાકેલા ચહેરે મારી સામે જોયું, 'બસ, આ એક જ કૉલ...' અને પછી ફોન ઉપાડીને બોલી, 'હા ડાર્લિંગ, અઢારમીએ છે.' એણે એના વરને કહ્યું અને પછી ફોન મૂકીને મારી તરફ ફરીને બોલી, 'ઓકે, હવે હું ફોન સાઇલન્ટ પર મૂકી દઉં છું.'

મેં નંદિની સાથે માંડ દસ મિનિટ પસાર કરી હતી અને મને લાગતું હતું કે મારી ઍનર્જી ઘટી ગઈ છે. મેં એને કહ્યું કે, 'તું ઘરે જઈને તો 'ક્રેશ' જ થઈ જવાની છે.'

એ મલકીને બોલી, 'જો ઘરે જઈને મને ઊંઘવા મળે તો એ મારું 'સ્વીટ ડ્રીમ' હશે.'

'કેમ? તને જોઈને તો એવું લાગે છે કે તું હમણાં જ ઊંઘી જઈશ.'

'હા, મને સખત ઊંઘ આવે છે અને બહુ થાકી ગઈ છું. ખરેખર તો મને આખો દિવસ આવું જ લાગતું હોય છે, પણ મારે માટે ઊંઘ કોઈ દુ:સ્વપ્ન જેવી છે.'

'કેમ?'

'જો ઘરે જઈશ એટલે હજાર કામો રાહ જોઈને બેઠાં હશે. મારે મારાં છોકરાંઓ સાથે ક્વૉલિટી ટાઇમ પણ પસાર કરવો છે. સાડા નવની આસપાસ મારા છોકરાંઓ ઊંઘી જાય અને હું મારા બેડરૂમમાં જાઉં. અહીં મને થોડો 'મી ટાઇમ' મળે અને હું મારા પતિ સાથે પણ સમય પસાર કરું. સોમવારથી શુક્રવાર દરમિયાન તો અમે બંને સાથે માંડ ત્રણ કલાક ગાળતા હોઈશું. સાડા દસ- અગિયાર સુધી હું ટીવી જોઉં અથવા તો લૅપટૉપ લઈને બેઠી હોઉં, ઇ-મેલ વગેરે ચેક કરવાના હોય છે. પછી શરૂ થાય મારા ઊંઘવાના પ્રયત્નો પણ કલાકો સુધી હું પડખાં ઘસ્યાં કરું, પૂરેપૂરી જાગતી હોઉં. મને આખી દુનિયાનાં કામ યાદ આવે જ્યારે ખરેખર તો મારે ઊંઘવા સિવાય કંઈ જ ન કરવું હોય. આ એવો સંઘર્ષ છે ને કે હું તને શબ્દોમાં વર્ણવી નથી શકતી. મને લાગે છે કે મને કોઈ શાપ મળેલો છે, તારી પાસે બધું જ હશે – પૈસા, પતિ, બાળકો, કારકિર્દી બધું જ – પણ તને ઊંઘવા નહીં મળે. અરે સાડા ત્રણ-ચારની આસપાસ મને ઊંઘ આવે એ પહેલાં તો મેં ફ્રીઝમાં હાથ સાફ કર્યો હોય અને પાંચેક વાર બાથરૂમ પણ જઈ આવી હોઉં. થોડી વાર ઝોકું આવે. પછી સાત વાગ્યે ઊઠીને મારે છોકરાઓને નિશાળ માટે તૈયાર કરવાનાં હોય. વિરેન સ્કવૉશ રમીને પાછો આવે અને મારે મારી ચરબી ઉતારવા જીમમાં જવાનું હોય, પછી ઑફિસ પહોંચવાનું હોય. મારે માટે તો આ યુદ્ધનું મેદાન છે, ગળે આવી ગઈ છું. હંમેશાં ઊંઘમાં હોઉં પણ ક્યારેય ઊંઘી ન શકું.

'આ ઊંઘનો પ્રશ્ન તને કેટલા સમયથી છે? છેલ્લે ક્યારે તું ઘસઘસાટ ઊંઘી અને સવારે એકદમ તરોતાજા ઊઠી હતી?'

'મને યાદ નથી. કદાચ બહુ પહેલાં એવું થયું હશે. મને લાગે છે કે આ પ્રૉબ્લેમ તો મને તેર વર્ષ કરતાંય વધારે સમયથી છે.'

'શું વાત કરે છે?'

'હા ડિયર, ઓકે, મને કહીશ કે મારે શું ખાવાનું છે. મારે જલદી પાછા જવાનું છે.'

'તને ડાયટની નહીં, પણ 'બ્રેક'ની જરૂર છે.'

'તું મજાક કરે છે? મને 'બ્રેક' લેવાનું પોસાય એમ નથી.'

'મજાક તો તું કરે છે. તને ઊંઘ વગર આમે ખેંચે રાખવાનું પોસાય નહીં. આમ તો તું જાડી જ થતી જઈશ.'

'તને ખબર છે ને કે જીમમાં હું કેટલી મહનત કરું છું. મારે તો ત્યાં દેખાતી બધી જ દૂબળી-પાતળી છોકરીઓને થપ્પડ મારવી છે. કેટલું વર્કઆઉટ (એક્સરસાઇઝ) કરું છું હું અને તેં મારો રિકૉલ જોયો ને? હું માંડ કાંઈ ખાઉં છું, (મારે એને વચ્ચે જ કહેવું હતું કે આ રિકૉલ તો નહીં ચાલે, પણ કોઈ મોકો જ નહોતો) જો આમ ખાધા વગર અને આટલા વર્કઆઉટ પછી પણ મારું વજન નથી ઊતરતું તો પછી ઊંઘવાથી મારું વજન કેવી રીતે ઊતરશે.'

ઓછી ઊંઘને કારણે (બીજી બધી વસ્તુઓ સાથે) જિંદગી અને કસરતની રિકવરી પર અવળી અસર કરે છે. કસરત મૂળ સિદ્ધાંત પર કામ કરે છે કે, 'વર્કઆઉટ કરતી વખતે તમારા શરીરને જે તાણ પડે તેમાંથી જ શરીરની રિકવરી થાય.' જો કોઈ રિકવરી ન થાય તો ચરબી ઓગળતી અટકી જાય, આના લીધે તમને ઈજાનું જોખમ વધે, હોર્મોન્સમાં અસંતુલન આવે, પાચનની સમસ્યા થાય, મૂડ સ્વિંગ્ઝ આવે અને ક્યારેક તો તાણના હુમલા-પૅનિક ટેક્સ પણ આવે. હવે પ્રેમની માફક પૈસાથી ઊંઘ તો નથી ખરીદી શકાતી. તો ઊંઘવા માટે તો તમારે ખરેખર હળવા થઈને નિરાંતની 'ચિલપીલ' લેવાની જરૂર છે. (હું એની સામે ચિલપીલ શબ્દ ન બોલી, મને ખબર છે કે મોટા ભાગની મમ્મીઓને એ શબ્દથી સખત ચીઢ છે. એમાંય 'ચિલપીલ' બોલ્યા પછી જો તમે મમ્મી શબ્દ વાપરો તો ખાસ.) તમારે તમારી પ્રાથમિકતાનું લિસ્ટ જોવાની જરૂર નથી. તમારી જાતને (ઊંઘ અને આરામ)ને આ લિસ્ટમાં સૌથી ઉપર રાખો. હા, આપણે હળવા થવાની જરૂર છે જ. તમે સખત થાકેલા હો ત્યારે આમેય કશું પણ મેળવવાનું મુશ્કેલ બને છે અને હા, જો તમે કંઈ મેળવી પણ લો (સદ્નસીબે) તો એમાંથી કોઈ આનંદ મેળવવાનુંય શક્ય નથી હોતું.

જો તમારી ઇન્દ્રિયો અલગ અલગ દિશામાં ખેંચાઈ રહી હોય – બાઈ, બાળકો, કામ અને એવું બધું જ – તો આ બધી માથે લીધેલી જવાબદારીઓમાંથી ઇન્દ્રિયોને મુક્ત થવાનો કે કેન્દ્રિત થવાનો મોકો જ નથી મળતો. (માથે લીધેલી જવાબદારીઓ એટલે નંદિનીની દીકરી સેન્ડવિચમાંથી સિમલા મિર્ચ આરામથી કાઢી શકી હોત અને પોતે પણ બાઈને કહી શકી હોત, એનો પતિ અઢારમી કે વીસમીની તપાસ પણ જાતે કરી શક્યો હોત વગેરે...) જ્યારે આપણી ઇન્દ્રિયો પોતાને બહારના ઉત્તેજક સ્રોતમાંથી પાછી નથી ખેંચી શકતી ત્યારે આરામ મળવો કે ઊંઘ આવવી મુશ્કેલ બને છે. જ્યારે તમને કશાનોય અનુભવ ન થાય ત્યારે એને શાંત કે ગાઢ ઊંઘ કહેવાય અને આ માટે તમારી પાસે બધામાંથી પોતાને ખેંચી લેવાની ક્ષમતા હોવી જોઈએ. જે સ્ત્રીઓ આખો દિવસ એક યા બીજી દિશાઓમાં ખેંચાતી રહે અને પછી હળવા થવા માટે ટીવી સામે પડી રહે એ તો જરાય ન ચાલે. આનંદી, ઇચ્છા, કેરી બ્રેડશો કે સાગરિકા ઘોષ શું કરે છે એ તમે નહીં જાણો તો ચાલશે, પણ એથીય ખરાબ સ્થિતિ તો એ છે કે તમારો સાથીદાર ચૅનલ સર્ફિંગ કરે અને તમે કંઈ પણ કર્યા વગર કે બોલ્યા વગર ત્યાં બેસી રહો છો, તમારે ટીવી બંધ કરી દઈને ઊંઘી જવું હોય તો પણ!

ટીવી, લાઇટ, બ્લેકબૅરી, મેક બધું જ બંધ કરી દો, એક સુગંધીદાર અગરબત્તી કે મીણબત્તી સળગાવો, ગરમ પાણીમાં પગ ધૂઓ, એકાદ ટીપું ઘી કે તેલ પગને તળિયે ઘસો અને પલંગ પર આડા પડો. હૂંફાળી ચાદર ખેંચી લો અને 'શૂન્યતા'નો અનુભવ કરો. તમે બીજા

દિવસે એકદમ તરોતાજા થઈને હળવાફૂલ થઈને બધી નવી પરિસ્થિતિઓ સંભાળી લેવા તૈયાર હો એમ ઊઠશો!

હજીય તમારે ટીવી જોવું છે? ઓકે, ટીવી બીજા રૂમમાં ખસેડો. જુઓ અને ધરાઈ જાઓ એટલે બંધ કરી દો. ટીવી જેટલું પાતળું અને તમારા પલંગની જેટલું નજીક એટલી તમારી કમર મોટી અને કરોડરજ્જુથી તમારી નાભિનું અંતર વધારે. નંદિનીની વાર્તા અને અપૂરતી ઊંઘને કારણે તમારા હોર્મોન્સને થતા નુકસાનની વાતો પછી (સાતમા ચેપ્ટરમાં), હાલ પૂરતું ટીવી બેડરૂમમાંથી બહાર કાઢો.

માફ કરો, ભૂલી જાઓ અને આગળ વધો

તમે હમણાં જ ડાયટ શરૂ કર્યું છે. ક્યાંક અટવાયા છો અને ડાયટ પ્લાનમાં સૂચવેલું મીલ-૪ ખાઈ શકો તેમ નથી. તમે નક્કી કરો કે ચાલો, આજનું ડાયટ તો આમેય ગયું છે તો પછી મીલ પણ જવા દઉં અને મીલ-૬માં ડાયટ કોક અને પિત્ઝા ખાઈ લઉં અથવા તમે બુધવારે સવારે મોડા ઊઠયા અને ગુરુવારે સવારે કૉન્ફરન્સ કૉલ હતો એટલે બેય દિવસ વર્કઆઉટ ન થયું અને તમે વિચારો છો કે હવે શુક્રવારે પણ વર્કઆઉટ નહીં કરું તો ચાલશે , કારણ કે આ અઠવાડિયાનો વર્કઆઉટ પ્લાન તો આમેય બગડયો છે. હકીકતમાં તો આ બેય કિસ્સામાં પાછા પડવાની જરૂર નથી . મીલ-૪ તમે ન ખાઈ શક્યા તો ઓકે, એવું થઈ શકે. તમારું મીલ- ૫ અને મીલ-૬ એ રીતે લો જાણે તમે તમારું મીલ-૪ પણ લીધું હતું. તમારે તમારી જાતને આવી ક્યારેક થતી ભૂલ માટે માફ કરવી પડશે. તમને પહેલેથી જ બીજા દિવસની સવારના કૉન્ફરન્સ કૉલની ખબર હોય તો સાંજે જઈને વર્કઆઉટ કરી આવો અથવા આગલા દિવસે મનમાં નક્કી કરી રાખો કે કાલે વર્કઆઉટ નથી થવાનું. પોતાનો વાંક કાઢવાનું કે ગિલ્ટ અનુભવવાનું છોડી દો .

આપણે જે રીતે ચાલતાં શીખ્યાં તેના પર જરા ધ્યાન આપો. એ શીખતાં પહેલાં આપણે કેટલી બધી વાર પડયા, પણ આપણને એનાથી ખરાબ લાગ્યું? આપણે જાત વિશે કોઈ ધારણાઓ બાંધી લીધી? આપણે પડયા એટલે હવે આખી જિંદગી ભાંખોડિયાં જ ભરીશું એવું આપણે નક્કી કરી લીધું? ના, આપણે સતત ચાલતાં શીખ્યાં. પણ એ સમયે આપણને મદદ કરનારા લોકો ઘણા હતા એ આપણે ન ભૂલી શકીએ. આપણાં મમ્મી-પપ્પા કે આસપાસના બીજા લોકોએ આપણને સતત પ્રોત્સાહન આપ્યું જેથી આપણે એ પ્રક્રિયા કરતા રહીએ, પણ સૌથી મહત્ત્વનું છે કે આપણે જાત વિશે કોઈ ધારણા ન બાંધી લીધી. તમારાં ડાયટ અને વર્કઆઉટ પ્લાનના મામલે પણ એવું જ છે. શીખવાનો તબક્કો હોય ત્યારે ક્યારેક નક્કી કર્યું હોય એનાથી જુદું થઈ પણ જાય – એ પણ શીખવાની પ્રક્રિયાનો મહત્ત્વનો હિસ્સો છે – એમાં કંઈ અજુગતું કે અકુદરતી નથી, પણ તમારે આગળ વધતાં રહેવાનું છે અને એને અનુસરતાં રહેવાનું છે. માફ કરીને ભૂલી જવાથી નહીં ચાલે, બલકે તમારે માફ કરી, ભૂલીને આગળ વધવાનું છે .

૨

બિન્દાસ ટીનએજ

દેખાવડા હોવું કેટલું જરૂરી છે ?

આખો હૉલ ટીનએજ છોકરીઓથી ખીચોખીચ ભરેલો હતો. મેં મારી વાત એક સવાલથી શરૂ કરી. મેં પૂછ્યું, ‘તમારામાંથી કેટલાને એવી ફરિયાદ છે કે તમે બે વર્ષનાં હતાં ત્યારે જરાય દેખાવડાં નહોતાં?’ એક પણ હાથ ઊંચો ન થયો. ‘ત્રણ વર્ષનાં હતાં ત્યારના દેખાવ અંગે કોઈ ફરિયાદ?’ કોઈએ હાથ ઊંચો ન કર્યો. ‘ઓકે, છ વર્ષનાં હતાં ત્યારે?’ એક જણે હાથ ઊંચો કર્યો. મેં પૂછ્યું, ‘ખરેખર?’ એ છોકરી નીચે જોઈને પગથી જમીન ખોતરવા માંડી. મારે તો વાત આગળ વધારવાની હતી, ઑડિટોરિયમમાં ચારસો જેટલી છોકરીઓ બેઠી હતી. મેં આગળ ચલાવ્યું, ‘આઠ વર્ષે?’ બે-ત્રણ છોકરીઓએ હાથ ઊંચા કર્યા, ‘ઓ.કે.’ મેં ટોનમાં જરા હળવાશ ઉમેરતાં કહ્યું. જોકે હું આ વાત સાથે પૂરેપૂરી સંમત નહોતી કે (૧) આ કોઈ મજાક હતી અને (૨) આ છોકરીઓ જાત પર હસવા માટે તૈયાર હતી ‘અને તેર વર્ષનાં હતાં ત્યારે?’ લગભગ સોએક છોકરીઓએ હાથ ઊંચા કર્યા, ‘પંદર-સોળ?’ અરે વાહ! બધી જ છોકરીઓ પોતાના દેખાવને એ ઉંમરે અચૂક ધિક્કારતી હતી, લગભગ બધાંના જ હાથ ઊંચા હતા, ‘અને સત્તર વર્ષે?’ ઘણા બધા હાથ નીચે ખેંચાઈ ગયા. ઓહ ગૉડ! અચાનક એક તીણો અવાજ સંભળાયો, ‘પણ મૅડમ, હજી અમે સત્તર વર્ષના થયાં જ નથી.’ ઓહ! મનેય હસવું આવી ગયું, પણ હું સહેજ અપસેટ થઈ ગઈ. મેં મારી જાતને સવાલ કર્યો કે આવું કેમ? બધી જ છોકરીઓ સરસ ખુશમિજાજ દેખાતી હતી, દેશની સારામાં સારી સ્કૂલમાં ભણતી હતી, કદાચ શ્રેષ્ઠ કપડાં પણ પહેરતી હતી – એમનો તો યુનિફૉર્મ પણ એકદમ સ્માર્ટ હતો – તો પછી એ બધી જ છોકરીઓ પોતાના દેખાવને કેમ ધિક્કારતી હતી?

આપણા મહાન ઍડ ગુરુઝ અને માર્કેટિંગના જાદુગરોએ આપણા મગજમાં ઠાંસી ઠાંસીને ઘુસાડયું છે કે આપણે ક્યારેય પૂરતા પાતળા, પૂરતા ગોરા કે પૂરતા લાંબા નથી હોતા, પણ ઠીક છે, એ તો એમનો ધંધો છે. પેલું ગીત છે ને, ‘સબ ગંદા હૈ યે પર ધંધા હૈ યૈ!’ આમેય જાહેરાતોમાં એ જ બતાવાય છે જે સમાજમાં સ્વીકાર્ય હોય, પણ શું આપણે બધાય પાતળા, ગોરા અને લાંબા થવાની જ મહત્ત્વકાંક્ષા રાખીએ છીએ. શું આપણા વાલીઓ, શિક્ષકો કે કુટુંબના લોકો નથી આપણને વધારે સારાં મૂલ્યો કે દેખાવ કરતાં વધારે અગત્યની બાબતો શીખવી છે? અથવા તો એમને પણ એ થિયરી ગળે ઊતરી ગઈ છે કે પાતળા-ગોરા- લાંબા હોય તો જ તમે સુંદર હો અને કોઈ ક્યારેય પૂરતું સુંદર હોતું જ નથી? કશું તો ખૂટે જ! એકાદ શેડ ગોરા થવાનો, એકાદ ઈંચ ઊંચા થવાનો અને થોડાઘણા કિલો પાતળા થવાનો મોકો હંમેશાં હોય જ છે.

સાચું તો એ છે કે આપણે બધા જ જન્મીએ ત્યારે તો જાતને અને આપણા શરીરને પ્રેમ

કરતા જ હોઈએ છીએ. નાનાં બાળકો તો પોતાના હાથપગના નાજુક આંગળાઓ પરથી નજર જ નથી ખસેડતાં, એ કેટલું સાહજિક લાગે છે! એ ઉંમરે પોતાના શરીરને પ્રેમ કરવો અને એ જેવું છે એવું એને સ્વીકારવું બહુ જ સાહજિક છે. શરીર થોડું વધારે પાતળું, ગોરું, હળવું હોવું જોઈએ એવા કોઈ પણ દબાણ વગર બાળક પોતાની જાતને ચાહે છે. કશું જ ભારણ નહીં. સુંદર અને પ્રભાવશાળી, પોતે જેવું હોય બિલકુલ એમ જ. કોઈ પણ શરતો વગરનો પ્રેમ અને એવો જ સાહજિક સ્વીકાર.

ધીરે ધીરે મોટાં થતાં જઈએ તેમ દેખાવ માટે ખુદને ફરિયાદો થવી સામાન્ય બનતું જાય છે. સુંદરતાના કહેવાતા માપદંડોના આપણે ગુલામ થવા માંડીએ છીએ! કેટલી શરમની વાત છે! આપણે સનાતન ધર્મની ભૂમિના માણસો છીએ જ્યાં વિવિધતામાં સુંદરતા જોવામાં આવે છે. તેત્રીસ કરોડ દેવ-દેવીઓ, દરેક સુંદર અને ભવ્ય. એક દેવીમા શ્યામ વર્ણની, લાંબી લાલ જીભવાળી અને ગળામાં ખોપરીઓનો હાર પહેરેલી, એક જીર્ણ શરીરવાળી વૃદ્ધા, એક સફેદ હંસ પર બિરાજમાન અથવા તો મોટા ગુલાબી કમળમાં બેઠેલી!

તેર વર્ષની ઉંમરે આપણને શું થઈ જાય છે? (કેટલાક કિસ્સામાં તો સાવ સાત-આઠ વર્ષની ઉંમરે જ) અથવા તો એ વયે જ્યારે આપણે એડોલેસન્સ- કિશોરાવસ્થા અથવા તો જાતીયતા પરિપક્વતા પહેલાંની વયે પહોંચીએ છીએ ત્યારે આપણને શું થાય છે? મને તો વેલહેમ સ્કૂલની એકેએક છોકરી ખૂબ જ દેખાવડી લાગી. છતાંય એ બધાંને માટે એ કંઈ પૂરતું નહોતું? આમ કેમ?

ટીનએજ - ખોટી માહિતીઓની ઉંમર

જાતીય પરિપક્વતા આપણી જિંદગીનો એક કુદરતી પણ બહુ નાજુક સમયગાળો છે. આ સમયમાં આપણા શરીરમાં કોઈ નવા અવયવો નથી ઊગતા, આપણું ઊર્જાતંત્ર પણ નથી બદલાતું, નવા હોર્મોન્સ કે કંઈ પણ નવું નથી થતું. તમે જે જાતિ-જેન્ડરના હો તે પ્રમાણે શરીરમાં હોર્મોન્સનો વધારો કે ઘટાડો થાય છે. આ કારણે છોકરીઓના શરીરમાં એસ્ટ્રોજેન અને પ્રોજેસ્ટેરોનમાં વધારો થાય છે અને છોકરાઓના શરીરમાં ટેસ્ટોસ્ટેરોનમાં વધારો થાય છે.

કિશોરાવસ્થામાં તમારો પ્રવેશ જે સમયે થાય એનાથી જ નક્કી થતું હોય છે કે તમારી જિંદગીને ભરપૂર જીવશો (મોટે ભાગે) કે પછી અભાવો (મોટે ભાગે) લઈને જીવશો. આ સમય દરમિયાન તમે કોઈ પ્રવૃત્તિ છોડી દેશો કે શરૂ કરશો અને જે પ્રકારના આહારને તમે નકારશો એ બધાયને આધારે તમારી જિંદગીનું ચક્ર નક્કી થશે. શરીરમાં પણ ફેરફાર આવે છે, પણ એ એટલો અગત્યનો મુદ્દો નથી. (એ તો કુદરતી બાબત જ છે) આ ઉંમરે જો તમે ખૂબ જંકફૂડ ખાશો અને ઓછી કસરત કરશો તો તમારું શરીર ફુગ્ગો બનવા માંડશે, સ્ટ્રેચ માર્ક્સ કે ખીલ દેખાવા માંડશે. જોકે આ પણ કોઈ મુદ્દો નથી, કારણ કે તમે ઈચ્છો ત્યારે બધું બદલી શકો છો. તમે જે ક્ષણે તમારી ખાવાપીવાની અને એક્સરસાઇઝની આદત બદલશો ત્યારે શરીર પણ બદલાશે. (આ હકીકતને આધારે તો મારા જેવા લોકો કમાય છે.) પ્રક્રિયા લાંબી ખેંચાય અથવા તો બદલાવમાં વિલંબ થાય એ માટે તમારું વ્યક્તિત્વ જવાબદાર છે. જો તમારાં શરીર અને મગજને નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિથી (અઠવાડિયાના મોટા ભાગના દિવસોમાં ઓછામાં ઓછી સાઠ મિનિટની એક્સરસાઈઝ) અને તાજા ચોખ્ખા બનાવેલા આહારથી પોષણ અપાયું હશે તો જાતીય પરિપક્વતાને કારણે શરીરમાં આવતા ફેરફાર સરળ અને કુદરતી હશે. હોર્મોન્સમાં થતાં બદલાવને કારણે શરીર અને મન આસપાસના વાતાવરણ અંગે બહુ સંવેદનશીલ થઈ જાય છે. આમ ટીનએઈજર તરીકે એક્સરસાઈઝ અને સારા આહારને આપણે પ્રભાવી વ્યક્તિત્વ અને સ્વસ્થ જિંદગીના બિલ્ડિંગ મટિરિયલ તરીકે જોવા જોઈએ.

યોગ્ય આહાર ન લેવો, કસરત ન કરવી, ઊંઘવા અને ઊઠવાના અનિયમિત સમયની આદતો આપણા માનસિક, શારીરિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસમાં બાધારૂપ છે. હૃદય, કિડની, લીવર, ફેફસાં, આંતરડાં, ઊંચાઈ, સ્નાયુઓ, હાડકાંની ઘનતા, હોર્મોન્સ, એન્ઝાઈમ્સ, એકેએક કોષ અને શરીરની કામગીરી તેની પૂરેપૂરી ક્ષમતામાં કામ ન કરે કે ન તે સરખી રીતે વિકસે. તમારા પૂર્ણ વિકાસ પર પડેલી આડઅસરો પછીની જિંદગીમાં તમારી માંદગી અને અસંતુલનનું (શારીરિક અને માનસિક) કારણ બને.

કિશોરાવસ્થામાંથી વયસ્ક બનવાની આપણી સફર બહુ મુશ્કેલ ન રહે તે માટે આ સમયે ઘરના વડીલોએ ઘણુંબધું સંભાળી લેવું જોઈએ. સંયુક્ત કુટુંબો તો હવે લગભગ રહ્યાં નથી એટલે મોટા ભાગની જવાબદારી આપણાં મમ્મી- પપ્પા પર આવી પડે છે. પારંપરિક રીતે મોટાં સંયુક્ત કુટુંબોમાં કાકી-માસી-ફોઈ કે પિતરાઈ બહેનો હોય, જે કાં તો તમારા જેટલા હોય અથવા થોડા મોટાં હોય જેમની સાથે તમે ચોવીસ કલાકમાંથી ગમે ત્યારે તમારા મોટા થવા સાથે સંકળાયેલાં દર્દ, અસ્વસ્થતાઓ અને ચિંતાઓ વહેંચી શકો. વળી એ લોકો તમારે માટે કંઈક આડુંઅવળું ધારી લેશે એવીય તમને ફિકર ન હોય. વિભક્ત કુટુંબો અને નોકરી કરતાં માતાપિતાને કારણે ઘરમાં 'કાર' તો આવી ગઈ છે, પણ 'સંસ્કાર' મેળવવા અઘરું થઈ રહ્યું છે (પરમાર્થ આશ્રમના સ્વામીજીએ કહેલી ઉક્તિ છે). જિંદગીના આ તબક્કે સમજુ અને પ્રેમાળ વડીલનો સાથ સૌથી જરૂરી છે. પારંપરિક પ્રથા અનુસાર સાત વર્ષની વયે ગુરુકુળમાં મોકલવાનો હેતુ જ એ હતો કે નાજુક તબક્કામાં પોતાનાં શરીર, મન અને જિંદગી પ્રત્યેના પ્રેમ, માર્ગદર્શન અને સમજ ગુરુ તરફથી જ પ્રાપ્ત થાય.

વિશ્વાસુ વડીલના પ્રેમ અને સમજણનું આટલું મહત્ત્વ શા માટે છે? જિંદગીના આ તબક્કામાં જ તમને માર્ગદર્શન અને સહકારની જરૂર હોય છે, કારણ કે તમારામાં એ માનસિક ક્ષમતા નથી હોતી કે તમે શરીરમાં થતાં હોર્મોન્સના ફેરફારોનો ભેદ પારખી, તેને સમજી કે સ્વીકારી શકો.

ઉગ્રતા

ઘણાં ટીનએજર્સ કોઈ પણ કારણ વગર ઉગ્ર બની જતાં હોય છે અને એ તેમના વર્તનમાં જણાઈ આવે છે. બારણાં પછાડવાં, મમ્મી સાથે ઊંચા અવાજે વાત કરવી અને સૌથી ખરાબ બાબત તો એ કે ખોરાકમાં અનિયમિતતા આવી જવી. જો તમને ગુસ્સો અને સખત અકળામણ થવા માંડે તો ચિંતા ન કરવી, આ બહુ સ્વાભાવિક છે. *(અને મમ્મીઓએ પણ જરાય ગિલ્ટ અનુભવવાની જરૂર નથી કે તેમણે પોતાના બાળકનો સરખો ઉછેર નથી કર્યો.)* ગુસ્સો અને અકળામણ એવી બાબતોમાંથી આવે છે જેને આપણે પણ પૂરેપૂરી સમજતાં નથી – વિશ્વમાં બધી બાબતે છોકરીઓ બીજા ક્રમાંકે જ કેમ હોય છે, મારી યોનિને શું થઈ રહ્યું છે? મને કોઈ અમુક રીતે અડયું તો મને કેમ આટલો ગુસ્સો આવે છે? આપણી પાસે મોકળું વાતાવરણ હોત તો ત્યાં આપણે આ બધી જ વાતો કરી શકત, પણ જ્યાં સુધી આપણી પાસે એ સલામત વાતાવરણ છે ત્યાં સુધી આ બધું જ બરાબર છે. તમને ગુસ્સો આવે છે એ બાબત પર ગુસ્સો ન કરશો. તમે એક એવા પુખ્ત- વયસ્ક વિશ્વનો હિસ્સો છો જેની કામગીરીને તમે પોતે હજી પૂરેપૂરી સમજતાં નથી. તમારી લાગણીઓને તમારા મનમાં જરા વ્યવસ્થિત કરવાની જરૂર છે. સૌથી સારો રસ્તો છે કોઈ સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ કરવી અથવા તો કોઈ સ્પોર્ટ્સ રમવી. કોઈ

પણ સ્પોર્ટ્સથી તમારો ગુસ્સો સ્પર્ધાત્મક જુસ્સામાં પલટાઈ જશે. ડાન્સ જેવી કળામાં રસ લેશો તો તમારી આ ઉગ્રતા સર્જનાત્મક ઉર્જા તરીકે બહાર આવશે .

આઠ વર્ષની ઉંમરમાં શું ખાસ છે ?

જાતીય પરિપક્વતા બહુ સ્વાભાવિક બાબત છે, છતાંય એ તમારી જિંદગીનો ખૂબ મહત્ત્વનો વળાંક છે. આપણી જિંદગીના આ તબક્કાને દરેક ધર્મ એક આગવી વિધિથી વિશેષ બનાવે છે. હિન્દુઓમાં જનોઈની પ્રથા હોય છે તો આઠ વર્ષની વયે ખ્રિસ્તીઓમાં કૉમ્યુનિયન પોસ્ટની વિધિ હોય છે. મુસ્લિમ, બૌદ્ધ ધર્મ, બહાઈ, ઝોરાષ્ટ્રીયન – લગભગ બધા જ ધર્મમાં જાતીય પરિપક્વતાને આપણા વિકાસ (શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક) માટે ખૂબ મહત્ત્વનો તબક્કો માનવામાં આવે છે. આ તબક્કાને દરેક ધર્મ પોતાની આગવી વિધિથી આવકારે છે. ધર્મગુરુઓ પણ તેમના લાઈફ સ્કીલ કે એથિકલ ટ્રેઈનિંગ કૅમ્પમાં સાત કે આઠ વર્ષથી ઉપરનાં બાળકોને જ પ્રવેશ આપે છે. શા માટે તમારી જ્ઞાતિ કે ધર્મમાં 'તમે મોટા થઈ રહ્યા છો'ની વિધિવત્ જાહેરાત કરાય છે? વયસ્ક થવાની આપણી સફરને સરળ બનાવવા માટે આમ કરાય છે, આ થકી એ બાબતની પુષ્ટિ થાય છે કે તમે એ એક એવી વ્યક્તિ છો જે વયસ્ક વિશ્વનો હિસ્સો બનવા માટે જરૂરી બધા જ પ્રકારનું જ્ઞાન મેળવવા (ધાર્મિક પણ) અને સામાજિક આવડતો કેળવવા સજ્જ છો.

શારીરિક બદલાવ અને પડકારોને ઝીલવા માટે આપણને માનસિક રીતે તૈયાર કરવા એ આ વિધિઓનો મૂળ હેતુ હોય છે. એનો મૂળ અર્થ હતો કે આપણી શારીરિક મર્યાદાઓથી આગળ જઈને (જાતિની મર્યાદા પણ) પોતાના પ્રત્યે તથા પરિવાર-જ્ઞાતિ પ્રત્યેનો ધર્મ સાચી રીતે અને નીડર થઈને પૂર્ણ કરીએ. દુ:ખની વાત એ છે કે આજે માત્ર વિધિવિધાન અને પ્રતીકાત્મક બાબતો રહી ગઈ છે, મૂળ અર્થ ખોવાઈ ગયો છે.

આ બધી ધમાલ આઠ વર્ષની વયની આસપાસ જ કેમ? કારણ કે જાતીયપણે વયસ્ક થવાની શરૂઆત પણ આ ઉંમરે જ થાય છે. હા, હા, મને ખબર છે કે આશ્ચર્યથી તમારાં મોં ખૂલી ગયાં છે અને તમારી મમ્મી તમને કહી રહી છે કે આ બાબત તદ્દન ખોટી છે, પણ આ બહુ વાજબી હકીકત છે. પ્રક્રિયામાં ચારેક વર્ષ લાગી શકે છે (ક્યારેક વધારે) પણ સફર તો આઠ વર્ષે જ શરૂ થઈ જાય છે.

અંતનો આરંભ

ભોળાં બાળપણ અને બાળસહજ નિર્દોષતાનો આ અંત છે? ના, પણ આ તબક્કામાં તમારા જનનાંગો અને તમારા શરીર પ્રત્યે તમારી સજાગતા વધે છે. મગજમાં આવેલી પિનિઅલ ગ્રંથિ (ભ્રમરની વચ્ચેનો હિસ્સો) તમારા શરીરના હોર્મોન્સને સંદેશા મોકલવાની શરૂઆત કરે છે. તમારી જાતિ અનુસાર હોર્મોન્સ વધવા કે ઘટવાની શરૂઆત થાય છે. આ એ તબક્કો છે જ્યારે તમને છોકરાઓ તરફ સખત ચીઢ ચડે છે. (કારણ કે એ છોકરાઓ છે, એમાં બીજું કોઈ અંગત કારણ નથી) નાનકડા છોકરાઓ મમ્મીની પાછળ જવાને બદલે જેન્ટસ ટૉઈલેટનો ઉપયોગ કરવા માંડે છે. તમે સમજો છો હું શું કહી રહી છું – આ છે તમારી જાતિ અંગેની તમારી સમજ. આ સમય છે જ્યારે તમારા હોર્મોન્સ બદલાય છે, મનમાં સતત મૂંઝવણ રહ્યા કરે છે. તમે મોટાં થઈ ગયાં છો કે હજી નાનાં બાળક છો? વાલીઓનું સમજપૂર્વકનું વર્તન, શાળામાં સર્વાંગી વિકાસ અને હળીમળીને રહેતું કુટુંબ તમારી આ સમસ્યાઓ માટે ખૂબ અમૂલ્ય સાબિત થાય છે. જોકે સૌથી અમૂલ્ય બાબત છે એક બહેન હોવી (આ મારી દૃઢ માન્યતા છે.) મારા કામ દરમિયાન મેં નોંધ્યું છે કે જેને બહેન હોય એવી મહિલાઓ ચરબી

ઉતારવામાં બહેન વગરની મહિલાઓ કરતાં ઘણું સારું પરિણામ મેળવે છે. બહેન તમને શું આપે? પ્રેમ, સહકાર અને ધીરજ, એવી બાબતો જે આપણે ક્યારેય જાતને નથી આપતા. (તમારી બહેન તમારી સાથે 'કૂલ' હશે, પણ ખુદની સાથે કઠોર હશે.)

આ બધી બાબતને ડાયટ, આહાર, પોષણ વગેરે સાથે શું લાગેવળગે? તમે મારી નજરે જોશો તો બધું જ. આ ઉંમરે તમે તમારી જાત વિશે 'બાળક' નહીં પણ 'છોકરી' તરીકે વિચારતા થાઓ છો. હવે તમે છોકરી છો એટલે તમે અજાણપણે સમાજમાં જે રીતે બધું કહેવાતું રહ્યું છે તેમાં તમારી જાતને ઢાળવા માંડશો. (દુ:ખની વાત છે કે તમે આમ કરતાં પહેલાં વિચારતાં નથી) તમે શીખવા માંડો છો કે તમારે મોટા અવાજે હસવાનું નથી, અમુક ઊંચાઈએથી કૂદવાનું નથી, મસ્તીમાંય કોઈ સળિયેથી લટકવાનું નથી અથવા તો બેસતી વખતે ચડ્ડી ન દેખાય એનું ધ્યાન રાખવાનું છે – આ બધી તો ખરાબ આદતો છે. પ્લીઝ, સૌથી ખરાબ વસ્તુ તો એ છે કે આ બધા સંદેશા એટલા સૂક્ષ્મ રીતે અપાય છે કે તમારાં વાલીઓ, કુટુંબીજનો, સ્કૂલ વગેરેને તો ખ્યાલ પણ નથી આવતો કે એ તમને 'ડાહી, સંસ્કારી છોકરી'ના ઉત્પાદન તરફ ધકેલી રહ્યા છે. મારા અપ્પા, દાદાજીના ગિરગામની ચાલમાં આવેલા ઘરમાં હું સળિયે લટકતી એટલે એ બૂમ પાડતા, 'લંગડી ઝાલીસ તર લગ્ન હોઈચા નાહી.' જેનો અર્થ છે કે જો હું પડી અને મારો પગ તૂટી જશે તો કોઈ મારી સાથે પરણશે નહીં. મારે લગ્ન કર્યા વગર એકલા જિંદગી કાઢવી પડશે એ બહુ મોટો ભય હતો, પગ તૂટે કે નહીં એ બહુ મોટી વાત નહોતી!

ધર્મ થી, ઘરમાં થતો ઉછેર – આ બધું તમારા વ્યક્તિત્વને સાહજિક રીતે ખીલવે તેવું હોવું જોઈએ, જે તમને છૂટ આપે કે સલામત અને વ્યવસ્થિત વાતાવરણમાં તમે તમારો સ્વભાવ વ્યક્ત કરી શકો. તમારે નાજુક, શરમાળ હોવાની કે ગણિતમાં નબળા હોવાની, ગોરા હોવાની અને હા, પાતળા હોવાની પણ કોઈ જરૂર નથી.

હું શું કહેવા માગું છું એ તમે સમજ્યા? તમારે પાતળા કે કોઈ ચોક્કસ કદનાં હોવાની જરૂર નથી. જોકે એવી શક્યતા છે કે તમે સહેજ ભરાયેલા, થોડા ઉપસેલા પેટવાળા હો અને આ દેખાવને કારણે તમને અજુગતું પણ લાગે. આ માત્ર તમારા વિકસતાં અંગો અને બદલાતા હોર્મોન્સને કારણે છે. જલદી જ તમારો પહેલો પિરિયડ આવશે. (આમ પ્રજોત્પત્તિ માટે તમારું શરીર તૈયાર ગણાશે.)

આ તબક્કે આપણે એક બાળક જેવું મગજ, નખરાં અને જિંદગીની સમજ ધરાવતા હોઈશું, પણ આપણું શરીર લગભગ એક પૂર્ણ વિકસિત સ્ત્રી જેવું હશે. આ જે લગભગવાળો હિસ્સો છે એને કારણે આપણને લાગે છે કે આપણે કદરૂપા લાગીએ છીએ અને વિચિત્ર અનુભૂતિ થાય છે. શરીરના અજીબ હિસ્સામાં વાળ દેખાવા માંડે છે અને અચાનક જ તમારી બાર્બીવાળી પિંક સ્પગેટી કે પેટીકોટ પહેરીને ઘરમાં ફરવામાં તમે સજાગ થઈ જાઓ છો. ત્રણ-ચાર વર્ષમાં તો આપણું શરીર પૂરી રીતે વયસ્ક બને છે, પણ આપણી માનસિક ક્ષમતા હજીય એટલી ને એટલી. તમને કદાચ ક્રૂર લાગશે, પણ આ જ એ સમય છે જ્યારે સૌથી જરૂરી છે કે તમે યોગ્ય આહાર લો .

વજનની ભાંજગડ

મોટા થવાની બાબત અંગે એક મજાની વાત છે. છ કે આઠ વર્ષના હોય ત્યાં સુધી બાળકોને પોતાના વધતા વજનનો ગર્વ થતો હોય, ઊંચાઈ માપ્યા કરવું તો એક રમત થઈ જાય. હું અને મારી બહેન તો દર અઠવાડિયે અમારી ઊંચાઈ

માપ્યા કરતા કે અમારું માથું કેટલે પહોંચ્યું? એને કારણે અમારા બેડરૂમનાં બારણાં પાછળની દીવાલ પેન્સિલથી કરેલાં નિશાન અને તારીખોથી ચિતરાયેલી હતી. (એ દીવાલ પર અમારા બધા કઝિન્સ અને મમ્મીની બહેનપણીઓનાં છોકરાંઓની ઊંચાઈ પણ લખેલી હતી.) ઊંચાઈ ભલેને સાવ નહીં જેવી વધી હોય તો પણ અમને મજા પડતી કે અમે મોટાં થઈ રહ્યાં છીએ અને અમારું વજન પણ વધી રહ્યું છે. જોકે વજન તો અમે વારંવાર ચેક નહોતા કરી શકતાં. (મારી મમ્મી મધ્યમવર્ગીય ગૃહિણી હતી એટલે ઘરે અમારું પોતાનું વેઇંગ સ્કેલ નહોતું.) અમારું વજન ત્યારે જ ચેક થતું જ્યારે અમે રેલવેસ્ટેશન પર હોઈએ, બે પચાસ પૈસાના સિક્કા મળે એમ હોય, ટ્રેન થોડી મોડી પડી હોય, પ્લેટફૉર્મ પર બહુ ભીડ ન હોય અને હા, સૌથી અગત્યનું કે વજન કરવાનું મશીન ચાલુ હાલતમાં હોય. આટલી બધી કડાકૂટમાં છ મહિને એકાદ વાર અમને વજન ચેક કરવા મળતું જે હંમેશાં પાછલા વખત કરતાં વધેલું રહેતું. વાહ, મજા પડતી! પછી જ્યારે અમારા પિરિયડ્ઝ આવ્યા ત્યારે અમે અમારા વિકાસની ટીકા કરવા માંડયા. વજન વધેલું જણાય ત્યારે અમે કકળાટ કરતા અને અમારી ઊંચાઈ તો જાણે વધતી જ નહોતી. ઊંચાઈ નહીં વધવાની બાબતે તો અમે એટલા દુઃખી થઈ ગયેલા કે એક સમય પછી અમે ઊંચાઈ માપવાનું બંધ કરી દીધું! વજન કે ઊંચાઈ માપવાની રમતમાંથી અમારો રસ ઊડી ગયો, અમને એ બધું નિરાશાજનક લાગતું. અમે પૂરતા પાતળા નહોતા કે પૂરતા ઊંચાય નહોતા .

મમ્મી - સૌથી મોટી દુશ્મન

આ બહુ ધ્યાનથી વાંચજો. આ ઉંમરે જો તમે ખાવાપીવાના જબરા શોખ અથવા તો ડર પાળ્યા હોય, પોતાની જાતને 'બહુ જાડા'માં ગણાવી હોય તો પછી મોટા થઈને વજન ઉતારવાનું તમે ખુદને માટે અઘરું કરી દેવાના. (જેમ કે શરીરમાં વધુમાં વધુ સંતુલન મેળવવું અથવા ચરબીનો જથ્થો ઓગાળવો) તમે તમારી જાતને 'જાડા'માં કેમ ખપાવશો? મને આ કહેવાનું ગમતું તો નથી, પણ જો તમને એવી મમ્મી હોય અથવા તો તમે એવી મમ્મી બની રહ્યાં હો જે પોતાની દીકરીના (દીકરાના પણ) પેટ પર હળવી ટપલી મારીને એને તળેલું, વેફર્સ, બર્ગર્સ, પાપડ, ભાત, કેળાં વગેરે ખાવાથી દૂર રાખતી હોય તો બસ, આ એક જ સંકેત પૂરતો છે. જાડા હોય એ કદરૂપા હોય અને પાતળા હોય એ સુંદર હોય. પાતળા લોકોને બધા સ્વીકારે અને જાડા લોકોને અસ્વીકાર મળે. સંશોધન અનુસાર આપણી મમ્મીઓની ટીકાઓ પ્રત્યે આપણે સૌથી વધુ સંવેદનશીલ હોઈએ છીએ. જોકે તેમાં પછી ઉમેરો થાય બહેનો, પછી પપ્પા, ભાઈઓ વગેરેનો. સાબિતી જોઈએ છે? સાચે જ? આપણને સૌથી વધારે વાંધા કોની સામે હોય છે? મમ્મી કે પપ્પા? કોની તરફથી તમને બેજવાબદાર વર્તનની અપેક્ષા હોય છે? મમ્મી કે પપ્પા? જો તમારી મમ્મીએ તમને એમ કહ્યું તો? તમને તરત એમ જ થાય કે, 'મમ્મી, મારી મમ્મી, આવું એ કેવી રીતે બોલી શકે? એ કેમ મારી સાથે આમ કરે છે? આટલી ખરાબ મા તો કોઈનીય નહીં હોય?' અથવા તો તમને એવી લાગણી થાય કે – 'અરે બાપ રે! હું કેટલી ખરાબ છું. મારી મમ્મી તો તકલીફોથી ઘેરાયેલી છે અને મેં એમાં આ કમરની આસપાસ ચરબી વધારીને એની તકલીફો વધારી દીધી છે.'

આ ઉંમરે 'ડાયટ' કરનારી મોટા ભાગની છોકરીઓને પોતાને ઘરના લોકો સ્વીકારે અને પ્રેમ કરે તેવી આશા હોય છે. પોતાની મમ્મીની અસલામતી અને ખોટા ભય ઘણી વાર આ

રીતે દીકરીના વ્યવહારમાં દેખા દે છે. એક મરાઠી સંતે કહ્યું હતું કે, 'સ્વામી તિન્હી જાગાચા આઈ બિના ભિખારી' એટલે કે ત્રણ વિશ્વનો ઈશ્વર પણ માતા વિના તો ભિક્ષુક જ છે. આપણે બધા જ આ સાથે સંમત છીએ. હું તો એમ માનું છું કે જો તમારી મમ્મી શારીરિક કે માનસિક રીતે સ્વસ્થ ન હોય તો તમે કશાના પણ સ્વામી ન બની શકો. આપણે મોટા થતા જઈએ અને પોતાને એક છોકરી તરીકે જોવાની શરૂઆત કરીએ ત્યારથી જ આપણે મમ્મીની આદતો અને લાઈફસ્ટાઈલ અનુસરવાની શરૂઆત કરી દઈએ છીએ. જો મમ્મી વર્કઆઉટ કરતી હોય, યોગ્ય આહાર લેતી હોય તો પૂરી શક્યતા છે કે તમે પણ એવું જ કરો, પણ જો મમ્મીને તમારી ચરબીની ચિંતા હોય અને પોતાના ખાવાની ફિકર ન કરતી હોય તો તમે પણ એવા જ બની જાઓ એમ બને. પોતાના પિરિયડ્ઝ (માસિક) મમ્મી સ્વસ્થતાથી સંભાળતી હોય, તમારી સાથે એ અંગે ખૂલીને વાત કરતી હોય તો તમને સ્વાભાવિક રીતે જ તમારા મનમાં કોઈ ગૂંચવણ ન રહે. વળી જરૂર પડયે તમે એ બધી વાતો મમ્મી સાથે કરી શકો. એ મામલે મમ્મી અંધશ્રદ્ધાળુ હોય, શરમાતી હોય તો પછી તમે પણ તમારા પિરિયડ્ઝ દરમિયાન જાત સાથે અનુકૂળ નહીં રહી શકતા હો અને તમને પણ દુખાવા જેવી ફરિયાદો રહેતી હશે.

એક મમ્મી એની દીકરી સાથે મને મળવા આવી. મને આજીજી કરતાં કહે કે, 'એને માર્ચ પહેલાં પાતળી કરી દોને પ્લીઝ. મારે એ લોકોને બતાડી દેવું છે કે મારી દીકરી ધારે એ કરી શકે છે.' આ સાંભળીને એની દીકરીએ તરત છણકો કર્યો, 'મમ્મી, મને જીવવા દે ને યાર, માત્ર અવાજમાં અને શબ્દોમાં અકળામણ અને ગુસ્સો હતાં, કારણ કે એ મમ્મીની માગણીઓના વજનથી કંટાળેલી હતી. સાંજે સીસીડીમાં ફ્રેન્ડ્ઝ સાથે 'હેંગઆઉટ' કરવાને બદલે એ મારી ઑફિસમાં બેઠેલી હતી. દીકરી ડાયટ અને વર્કઆઉટ કરી પાતળી થવાની હતી, કારણ કે એની મમ્મીને સગાંઓની સામે શરમાવું ન પડે. મને લાગે છે કે આ નવા જમાનાનું 'ઑનર કિલિંગ' છે. તમારી દીકરીનું વજન પાંચ, દસ કે કદાચ ત્રીસ-ચાલીસ કિલો વધારે હોય એને આધારે તમે સારી મમ્મી છો કે નહીં એવું નક્કી કરવા દેવાનો હક સમાજને તમે કેમ આપો છો? મમ્મીએ દીકરીઓને શું ન કહેવું અને દીકરીઓએ મમ્મીની કઈ વાત ન સાંભળવી તેના મારા લિસ્ટમાં – 'એને પાતળી કરી દો' – સૌથી પહેલી બાબત છે. માર્ચની ડેડલાઈન મમ્મીએ નક્કી કરી હતી, કારણ કે ત્યારે અમૃતસરમાં કોઈનાં લગ્ન હતાં અને એમને ત્યાં એવાં સગાં મળવાનાં હતાં જે તેમને કાં તો કોઈના લગ્નમાં અથવા તો કોઈ ગુજરી ગયું હોય ત્યારે જ ભટકાતા હોય. એવા ક્યારેક જ મળતા હોય એવા લોકો માટે તમારે કેમ પાતળા થવું છે? એથીય ખરાબ - કેમ તમારી દીકરી વજન ઉતારે એમ ઈચ્છો છો? એને પોતાને ઈચ્છા થાય તેવા સમયે જ એ વજન ઉતારે એ વધારે સારું નથી? (અથવા તો એને એવું વાતાવરણ મળે જ્યાં એ પણ કોઈ તાણ વગર કહી શકે કે એને વજન ઉતારવું છે!) જો તમને તમારી મમ્મી વજન ઉતારવાનું કહે તો એને કહો, 'ઓકે મૉમ, ચાલ, સાથે વજન ઉતારીએ. મને તારી મદદ અને કંપની બેય જોઈએ છે.'

આ ટીપ મમ્મીઓ માટે : વજન ઉતારવાને મામલે જો દીકરી તમને સામે જવાબ આપે કે, 'તું તારું કામ કરને!' તો એને કહી દો, 'ઓકે.' કોઈ પણ દબાણ ન કરતા.

સેલ્યુલાઇટ : મારી મમ્મી કરતાંય ખરાબ અને એનાં મહેણાં કરતા વધુ વેધક

સૌથી પહેલાં સમજીએ કે સેલ્યુલાઇટ શું છે? હોર્મોન્સના વાતાવરણમાં આવેલા પરિવર્તનને કારણે તમારી ત્વચા નીચેની ચરબીમાં આવેલો બદલાવ .

આ બદલાવ એટલે કે જાતીય પરિપક્વતા પછી શરૂ થાય છે, કારણ કે શરીર

વિકસી રહ્યું છે અને સતત બદલાઈ રહ્યું છે. આ ખૂબ સ્વાભાવિક બાબત છે એટલે એ અંગે જરાય દુઃખી થવાની કે ખુદને કદરૂપા માનવાની જરૂર નથી. આ બદલાવ બેડોળ નથી, બધાને જ સેલ્યુલાઇટ હોય છે – એને પ્યુબર્ટીની નિશાની તરીકે સ્વીકારી લો. એ તો છોકરાઓને પણ હોય છે, જરાય ફિકર ન કરવી. કોઈ ઉપકરણ, દવા, ક્રીમ કે જેલ શોધી લાવીને તમારી જન્મસમયની નિશાનીને દૂર કરવાની વાત કરે તો એણે પહેલાં તો તમને ખાતરી આપવી પડે કે એ નિશાની બેડોળ, વિચિત્ર અને અસ્વાભાવિક છે, ખરું ને! આ સ્થિતિમાં એ લોકો એને ગમે નહીં એવાં નામ આપે જેવાં એમણે સેલ્યુલાઇટ માટે શોધી કાઢયાં છે – સંતરાની છાલ કે કૉટેજ ચીઝ જેવી ત્વચા . હકીકતમાં શારીરિક વિકાસની નિશાની જેવું સેલ્યુલાઇટ જરાય બેડોળ નથી .

શરીરના હોર્મોન્સના વાતાવરણમાં ઘટાડો કરતી કોઈ પણ પ્રક્રિયામાંથી તમારું શરીર પસાર થાય એટલે એ બદલાવ, ત્વચા નીચેના સેલ્યુલાઇટના સ્વરૂપે દેખા દે છે. પ્રવૃત્તિ વગરનું જીવન , ટૂંકા સમયમાં ખૂબ વજન વધારવું, ક્રેશ ડાયટ કરવું, વધુ પડતી કસરત કરવી, અપૂરતી ઊંઘ જેવી બાબતો સેલ્યુલાઇટ રચાવાનાં કેટલાંક કારણો છે. જો સેલ્યુલાઇટ માત્ર પ્યુબર્ટીની નિશાની જેટલું હોય તો એ જરાય દેખાય એવું નથી હોતું. નિયમિત વર્કઆઉટ અને આહારની સારી આદતો કેળવેલી હશે તો સેલ્યુલાઇટ નહીં જ દેખાય. જો તમારા પ્યુબર્ટી માર્કથી પીછો છોડાવવા તમે ક્રેશ ડાયેટિંગ કરો, પેઢુ અને સાથળો પર ક્રીમ, જેલ કે મશીનના મારા ચલાવો તો એ શરીરના બીજા હિસ્સાઓમાં પણ વધી જશે. *(કારણ કે તમે વધુ પડતું ડાયટ કે વર્કઆઉટ કરીને હોર્મોન્સનું વાતાવરણ બદલી રહ્યા છો.)*

તમારા મોટા થવાની હકીકત સાથે જે બાબત સ્વાભાવિકતાથી જોડાયેલી છે એ અંગે આટલી બધી તાણ કરવાની શું જરૂર છે? તમારા શરીર માટે જરૂરી ચરબી જેમ કે, ઘી, શિંગ, પનીર યોગ્ય પ્રમાણમાં લો, તાજાં ફળો અને શાકભાજી ખાઓ, ઠંડાં પીણાં ન પીઓ, લાંબા કલાકો સુધી ભૂખ્યા ન રહો અને મોડે સુધી જાગો નહીં. વર્કઆઉટ પણ નિયમિત કરો, *(પ્રેગનેન્સી માર્ક તરીકે સેલ્યુલાઇટ હોય તો પણ આ જ નિયમો લાગુ પડે છે.)* ક્રીમ કે જેલ લગાડવા કરતાં આ બધું કરવું જરૂરી છે. *(તમારાં ક્રીમ કે જેલની બૉટલ ધ્યાનથી વાંચશો તો ખબર પડશે કે ત્યાં પણ ન વંચાય એવા અક્ષરે સૂચનો હોય છે, 'શ્રેષ્ઠ પરિણામ માટે ડાયટ અને વર્કઆઉટ જરૂરી છે.')*

મિસિંગ લિંક - પોષક તત્ત્વોની ઊણપ

એકની એક વાત હું અહીં ફરીથી કહીશ કે – આ ઉંમરે તમે જે ખાશો એ પરથી જ નક્કી થશે કે એક વ્યક્તિ તરીકે તમે કઈ રીતે ઘડાશો. તમે તમારાં શરીરને પૂરતું પોષણ આપો છો કે નહીં તેની પર જ ભવિષ્યના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો આધાર રહેલો છે.

શરીરને પૂરતું પોષણ મળે તે માટે યોગ્ય આહાર લેવો જરૂરી છે. (થોડું નહીં : પોષણના પ્લાનિંગ માટે પ્રકરણ સાત જુઓ) યોગ્ય આહાર લેવા માટે આપણને આપણા ખોરાક અને શરીર અંગે પ્રાથમિક સમજ હોવી જોઈએ. આહાર અંગે પરિવારના અભિગમ અને મૂલ્યો કુમળા ટીનએજ મનમાં બહુ ઘેરી અસર કરે છે, તમને કદાચ માનવાનું નહીં ગમે, પણ તમારા પર તમારા મિત્રો અને સ્કૂલ કૅન્ટિન કરતાં વધારે પ્રભાવ ઘરના લોકોનો હોય છે. અહીં શિક્ષણ

બહુ અગત્યની ચાવી છે. (મને તો ઘણી વાર નવાઈ લાગે છે કે શિક્ષણ કેટલી બધી બાબતો માટે અગત્યનું છે – આતંકવાદ, ગરીબી, જાતિભેદ અને સ્થૂળતા બધાયમાં આ લાગુ પડે છે.)

ખોરાક પોષણ મેળવવાની કડી છે એવું આપણે કિશોરાવસ્થામાં ક્યારેય નથી વિચારતા. આ ઉંમરે સૌથી જરૂરી છે કે આપણે સૌથી સરસ દેખાઈએ, કારણ કે આપણે બેડોળ બતકાંથી સરસ મજાના હંસમાં ફેરવાઈ જવાની પ્રક્રિયામાં હોઈએ છીએ. આ છતાંય આપણે સીધું કનેક્શન જ નથી બનાવતા. આપણે માટે ખોરાક એવી વસ્તુ બની જાય છે જે આપણે કાં તો ખાવી જ પડે અથવા સારા દેખાવા માટે તો ન જ ખાવાની હોય. એટલે કે પાતળા દેખાવા માટે! સરસ, સુંદર, પ્રભાવશાળી કે સેક્સી બધા જ શબ્દોનો એક જ અર્થ થાય છે પાતળા હોવું! આ જ તો વાત છે, આપણે બને એટલા પાતળા દેખાવું હોય છે. પાતળા થવા માટે ટીનએજર્સ ખોરાકનો ઉપયોગ ભય કે ફૅશન માટે કરવા માંડે છે.

ખોરાક અંગેની આ ફૅશન કે ભયની માન્યતાઓને લઈને આપણે જીવવા માંડીએ છીએ, પણ આ બધું જ આપણા તંત્રને અંદરથી ખલાસ કરી શકે છે. (અપૂરતા પોષણને કારણે) આ હકીકત આપણે આઠમા ધોરણથી તો ગોખતા હોઈએ છીએ, વિટામિન 'સી' ન હોય તો સ્કર્વી થાય, 'ડી' ન હોય તો હાડકાં બરડ થઈ જાય, 'એ' ન હોય તો રતાંધળાપણું આવે, પણ આપણને એવી એકેય વ્યક્તિ નથી દેખાતી જેને આવી કોઈ પણ તકલીફ હોય એટલે વિજ્ઞાનની ચોપડીમાંથી આ હકીકતો ગોખવા સિવાય આપણે એને કોઈ મહત્ત્વ નથી આપતા. માર્ક મળે એટલા પૂરતું બધું યાદ રાખી લેવાય છે, પણ જિંદગીમાં એની કોઈ ગંભીરતા જોવામાં નથી આવતી. (જેમ કે પ્લાસીના યુદ્ધની સાલ, ઉત્તરપ્રદેશમાં ઊગતા શિયાળુ પાક, ઈલેક્ટ્રોનનું વહન, અવયવોની ફોર્મ્યૂલા જેવી બાબતો પણ આપણે પરીક્ષા પૂરતી જ યાદ રાખીએ છીએ. તમારા અનુભવમાંથી આવું બીજું શોધી કાઢીને મને ઈ-મેલ કરો. આપણે એક ફેસબુક પેઈજ બનાવીએ : 'થિંગ્ઝ વી લર્ન્ટ ઈન સ્કૂલ ઍન્ડ નેવર યુઝ.')

આપણે જે લોકોને ઓળખીએ છીએ એ લોકોમાં આપણે આવી તકલીફો જોઈએ છીએ... મૂડસ્વિંગ્ઝ, સ્ટ્રેચ માર્ક્સ, વજન ઉતારવા ચાલતી રહેતી લડાઈઓ, ફાંદ, કમર પરની ચરબી, કોથળા જેવાં શરીરો, થાક, આળસ, અનિદ્રા, પિરિયડ્ઝ, હતાશા, અઘરી પ્રેગનેન્સીઝ, મૅનોપૉઝના સમયે અચાનક વજનમાં વધારો, બાથરૂમમાં પડયા પછી થાપાના ફ્રેક્ચર્સ, નબળા ઘૂંટણ, કમરના નીચલા ભાગમાં દુખાવા... આવું તો કેટલુંય આ યાદીમાં ઉમેરી શકાય. આપણે આમાંના કશાયને પણ અપૂરતા પોષણ સાથે નથી જોડતા. બૉસ, આપણા દેશમાં તો સારા માર્ક્સ આવે એટલે તમને મગજ નહીં વાપરવાની છૂટ મળી જાય છે. માય ડિયર, તમને કેમ ખબર ન પડે કે દાદીને હાડકાં બરડ કરી દેતો રિકિટ્સ નથી થયો તો પણ જ્યારે એ બાથરૂમમાં પડી જાય અને સાથળ કે થાપાનું હાડકું તૂટી જાય ત્યારે ડૉક્ટર કેમ એને કૅલ્શિયમ લેવાનું કહે છે? દાદીએ નાનપણમાં સરખો આહાર નહોતો લીધો.

આપણે સ્ટેટ ઍક્ઝામ બૉર્ડથી CBSE-ICSE બોર્ડ અને હવેનું ઈન્ટરનૅશનલ બોર્ડ બદલવામાં વ્યસ્ત હોઈએ છીએ ત્યારે ખરેખર તો શાળાના શિક્ષણ અંગેના વિચાર બદલવાની જરૂર છે. દસમા કે બારમાની બોર્ડની પરીક્ષાનું કોઈ મહત્ત્વ નથી, જરૂરી છે કે તમે શાળામાં શીખેલી બાબતો જીવનમાં કઈ રીતે ઉતારો છો.

એનોરેક્સિયા અને બુલિમીઆ

એક બુક રીડિંગ ક્લબમાં મેં મધ્યમ વયની અને મધ્યમ વર્ગની મહારાષ્ટ્રીયન સ્ત્રીઓના ગ્રૂપને 'ટૉક' આપી. મારું બોલવાનું પત્યું પછી એક સ્ત્રીએ મને પૂછ્યું કે,

'ખાઈ લીધા પછી ઊલટી કરી નાખવી સારો વિકલ્પ છે કે કેમ?' હું તો સાવ હેબતાઈ ગઈ. મેં એને સામે પૂછ્યું, 'તમે મજાક કરો છો કે ખરેખર આ સવાલનો જવાબ માગી રહ્યા છો?' એ તરત ઉત્સાહથી બોલી, 'પ્લીઝ, મને જવાબ આપો. મેં સાંભળ્યું છે કે પાતળા રહેવા માટે પ્રિન્સેસ ડાયના પણ એવું કરતી?'

વાઉ! એક ક્ષણ સુધી તો હું એમ માનતી હતી કે મધ્યમ વર્ગીય મધ્યમ વયની મહારાષ્ટ્રીયન સ્ત્રી જે બૂક રીડિંગ ક્લબની સભ્ય હોય તે આહારને લગતા બધા ભય અને ફૅશનથી પર હોય અને શરીર કે દેખાવ અંગે એને કોઈ ઘેલું નથી હોતું. માત્ર કોઈ સેલિબ્રિટી કંઈ કરે એટલે એ સાચું નથી થઈ જતું. જોકે લોકો પર તો સેલિબ્રિટીઝ એવી જ અસરો કરે છે. મને ગમતો સ્ટાર ફલાણા ચડ્ડી-બનિયાન પહેરે છે એટલે હું પણ એવું પહેરીશ .

મુદ્દાની વાત કરીએ. ખાધા પછી ઊલટી કરવી એ બુલિમીઆ નામના માનસિક રોગનું લક્ષણ છે. ખૂબ ઓછું ખાવું, ભૂખ્યા રહેવું જેવાં લક્ષણો એનોરેક્સિયા નામના રોગના છે. બંને એવી સ્થિતિ છે જેમાં દર્દી પ્રેમ, સ્વીકૃતિ અને મંજૂરી મેળવવા પ્રયાસ કરે છે. આ બહુ નાજુક સંવેદનશીલ જણાતી સ્થિતિ ખોરાકના ભયનું રૂપ લઈને દેખા દે છે .

અહીં તકલીફ એવી થાય કે લાંબા ગાળા સુધી ભૂખ્યા રહ્યા પછી વ્યક્તિ વધુ પડતું ઠાંસીને ખાઈ લે છે. વધુ પડતું ખવાય એટલે વ્યક્તિને ગુનાઇત લાગણી થાય. આ સ્થિતિમાં તે પોતાને સજા કરવા ફરી લાંબા કલાકો સુધી ખાવાનું ટાળે. પરિણામે ફરી વધુ પડતું ખાય. આમ તે 'ગુડગર્લ' (ભૂખી રહેતી)માંથી 'બૅડગર્લ' (બહુ ખાનારી) બનવાની ગૂંચમાંથી બહાર જ ન નીકળી શકે. બુલિમીઆના દર્દી માત્ર ભૂખ્યા રહીને વધુ પડતું ખાઈને નથી અટકતા, પણ ઊલટી પણ કરે છે. આમ શરીરના બધાં જ પોષક તત્ત્વો નીકળી જાય અને ખાસ કરીને વિટામિન બી. બુલિમીઆ હોય કે એનોરેક્સિઆ હોય, બંને રોગના દર્દી બહુ ગંભીર પીડામાં હોય છે અને ખાવાની પ્રાકૃતિક ઇચ્છા અને પાતળા રહેવાની ઇચ્છાઓ સાથેની સતત લડાઈમાં તેમની સ્થિતિ બહુ જ કફોડી થઈ જાય છે .

બહુ જાણીતી માન્યતાથી સાવ વિરુદ્ધ હકીકત એ છે કે એનોરેક્સિ અને બુલીમિક વ્યક્તિઓ પાતળી નહીં બલકે સ્થૂળ હોય છે. જો તમે સાવ ઓછી સંખ્યામાં જોવા મળે એવા પાતળા દર્દીઓમાંના એક હો તો પણ તમે તમારા પ્રાથમિક સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તીને ભોગે આ મેળવી રહ્યા છો એ ન ભૂલશો. એ બહુ દુઃખની વાત છે કે મોટા ભાગનાં જાણીતાં ડાયટ્સ – માન્યતા પ્રાપ્ત ડાયેટિશિયને તૈયાર કરેલા ડાયટ્સ પણ – એનોરેક્સિક પ્રકારના જ હોય છે. સમયાંતરે તમારું શરીર ભૂખ લાગવાની તમારી કુદરતી ઇચ્છા બળજબરીથી છોડાવી દે છે. કમનસીબે ત્યાં સુધીમાં ક્યાં અને ક્યારે ખાવુંની સમજ તમે ગુમાવી ચૂક્યા હો છો. દરેક સમયે એક બાબત ખાસ યાદ રાખજો કે, 'ડાયટ' એવું હોવું જોઈએ જેમાં ખોરાક હોય અને જે તમને ખાવા માટે પ્રોત્સાહન આપે, ભૂખ્યા રહેવા માટે નહીં .

એનોરેક્સિઆ અને બુલિમીઆ જેવા મનોરોગ એક સમયે અત્યંત પૈસાવાળા ઘરના ટીનએજર્સમાં દેખા દેતા પણ હવે તે ઝડપથી મધ્યમ વયના, મધ્યમ વર્ગના બુદ્ધિજીવીઓમાં પણ પ્રસરી રહ્યા છે. મેદ ઘટાડવાના ઉદ્યોગો વેલકમ અને સામાન્ય બુદ્ધિના ઉપયોગને અલવિદા .

તમારા પીરિયડ્ઝને સમજો

હું એક બીજી ગર્લ્સ સ્કૂલમાં ગઈ હતી. મારા ઑડિયન્સમાં બેઠેલી આઠમાથી દસમા ધોરણ સુધીની છોકરીઓ માટે આહાર સાથે જે પણ મુદ્દાને સાંકળતી તેનું મેં લિસ્ટ બનાવ્યું. એમના કહેવા મુજબ આહાર એટલે ખોરાક પર તૂટી પડવું, ભૂખ્યા રહેવું, એનોરેક્સિયા, માયકાંગલા હોવું, જાડા હોવું, દુબળા હોવું, ગોળમટોળ હોવું, ખૂબ ખાઈને દુ:ખી થવું વગેરે. આખીય બાબતને પોષણ કે વિકાસ સાથે કંઈ લેવાદેવા નહોતી. કાં તો ખોરાક કે ફૅશન કાં તો ભય, ત્રીજું કંઈ નહીં. જોકે આ બધો ઉંમરનો દોષ છે. કિશોરાવસ્થામાં તો આ બધી માન્યતાઓને છૂટ આપવી રહી. હા, આ ઉંમરની છોકરીઓ (છોકરાઓ પણ) ને દિશાહીન રાખવાની છૂટ નથી. સાચી માહિતી આપીને જ દિશા બતાવી શકાય. આમ તો આપણે બધાય (છોકરીઓ હોર્મોન્સ બદલાવાની ક્રિયામાંથી પસાર થતી હોય ત્યારે) આ ઉંમરે સામાન્ય રીતે આવું સાંભળતા હોઈએ છીએ. 'આ નહીં ખાવાનું – તારા કઝિનની પાસે નહીં જા – પેલા છોકરા સામે આમ જોયા ન કર – દર્પણ સામે આટલા કલાક ઊભા નહીં રહેવાનું', ઓફ્ફો, આ મનાઈહુકમોને બદલે આપણને કોઈ સાચી માહિતી ન આપી શકે જેનાથી ખબર પડે કે શું થવાનું છે? જેમ કે કેમ અચાનક જ આપણને પોતાના શરીરમાં, દેખાવમાં રસ પડી રહ્યો છે?, આ ઉંમરે આપણને 'ફ્લેઈમ્સ' જેવી રમતો ગમવા માંડે છે, અમુક સ્ટાર આપણને બહુ જ ગમવા માંડે છે વગેરે. આ ઉંમર માટે તો ગીતો, કહેવતો, ડાયલોગ્ઝ પણ લખાયાં છે. 'ગરમ જવાની', 'બાલી ઉંમર', 'સોલા સાલકી નાજુક કલી' વગેરે. મરાઠીમાં એક ગીત છે – સોલવા વારીશ ધોક્યાચા – સોળ વર્ષની ઉંમર જોખમી હોય છે.

આપણા શરીરમાં આપણને અચાનક જ આ 'જોખમી' રસ પડવા માંડે છે, કારણ કે કાં તો આપણા પિરિયડ્ઝ ચાલુ થઈ ગયા હોય અથવા તો ચાલુ થવાના હોય. તકલીફ એ છે કે આપણને પિરિયડ્ઝ વિશે કંઈ બહુ ખબર નથી હોતી. આપણને એટલી જ ખબર હોય કે આપણું શરીર બહુ ઝડપથી બદલાઈ રહ્યું છે અને આ બદલાવ કેવી રીતે સંભાળવો એની કંઈ ગતાગમ પડતી નથી. આપણને બધી માહિતી મિત્રો, મોટા કઝિન્સ, અમુક પ્રકારનાં મૅગેઝિન્સની કૉલમ અથવા બીજા ગમે તેવા સ્ત્રોતમાંથી મળતી હોય છે. મને ખબર હતી કે મને એક દિવસ બ્લિડિંગ થશે અને પછી હું પેડ પહેરીશ, ટીવીમાં બતાવે છે એવું જે ભૂરી ઈંકને શોષી લે છે. મને કહેવાયું હતું કે હું તો નસીબદાર છું, કારણ કે હું પેડનો ઉપયોગ કરીશ. એક સમયે નાનકડી બિચારી છોકરીઓ કલાકો સુધી બાથરૂમમાં તેમના પિરિયડ્ઝવાળાં કપડાં ધોયા કરતી. એ કપડાં એ ફેંકી ન શકતી, પેટમાં આંટી આવતી હોય, માથું દુ:ખતું હોય, કમર દુ:ખતી હોય તોય તેમને એ કપડાં ધોવાં પડતાં. પછી ભાઈઓ, પપ્પા, અંકલ ઘરે આવતાં સગાંઓ કોઈનીય નજર ન પડે એમ એ લપાતી-છુપાતી ધોયેલાં કપડાં સૂકવતી. એમને એ કપડાંની જરૂર પડે ત્યાં સુધીમાં જો ન સુકાયાં હોય તો માથે આભ તૂટી પડતું, પણ હવે પેડને કારણે બધું બહુ સહેલું છે, યુઝ ઍન્ડ થ્રો, દસમા ધોરણની મારી એક બહેનપણીએ બહુ ખુશ થઈને મારી સાથે આ વાત કરેલી, જ્યારે હું આઠમા ધોરણમાં હતી.

એના ચહેરા પરની ચમક મારે માટે જરા વધારે પડતી હતી અને પહેલા પિરિયડ્ઝનું આખુંય વર્ણન એટલું ચીતરી ચઢે એવું હતું કે મને થયું 'યક્' (સ્કૂલમાં ચાર અક્ષરના બીજા શબ્દોનો ઉપયોગ કરતાં અમારી જનરેશન નહોતી શીખી) એ વાત જ આઘાત લાગે એવી હતી. મારી લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા માટે મારી પાસે શબ્દો નહોતા એટલે જ્યારે કોઈ પણ આવી કંઈ વાત કરે ત્યારે મારા નાકનું ટીચકું ચઢી જતું. જોકે મને વધારે જાણવાનું કુતૂહલ પણ હતું.

પિરિયડ્ઝની આસપાસ બહુ ખોટી માહિતી, અંધશ્રદ્ધા, રહસ્ય વિંટળાયેલાં રહેતાં.

પિરિયડ્ઝ જાણે એવું કોઈ સસ્પેન્સ થ્રિલર હતું જે તમારે ખુરશીની ધારે અદ્ધર જીવે બેસીને જોવાનું હતું. મારાથી મોટાં મારાં મિત્રોએ મને બહુ સાફ કીધેલું કે પિરિયડ્ઝમાં તો બહુ જ દુઃખે. એ લોકો કહેતા કે, 'સ્ત્રીને એની દર્દભરી જિંદગી માટે તૈયાર કરવા માટે પિરિયડ્ઝ તો હોય છે, કારણ કે જ્યારે ભવિષ્યમાં પતિ લગ્નની પહેલી રાત્રે તેના શરીર પર સૂઈ જાય ત્યારે પણ સ્ત્રીને દર્દ થાય અને સ્ત્રીને બાળક થાય ત્યારે પણ તેને દર્દ સહન કરવાનું હોય છે. દર મહિને આવતા પિરિયડ્ઝનો દુખાવો સ્ત્રીઓને ભવિષ્યમાં આવનારા દુખાવા માટે માનસિક રીતે તૈયાર કરાવતી પ્રેક્ટિસ છે. પિરિયડ્ઝ કોઈ અઠવાડિક બૅડમિન્ટન પ્રેક્ટિસ જેવા અને ડિલિવરીનો દુખાવો કોઈ મોટી ઈન્ટર સોસાયટી ટૂર્નામૅન્ટ જેવા લાગતા. અઘરી, થકવી દે તેવી પણ જે જીતવી જ પડે એવી મહત્ત્વની ટૂર્નામૅન્ટ.'

મારી સ્કૂલની અને બિલ્ડિંગની બધી જ છોકરીઓ ભણેલાગણેલા કુટુંબની હતી, મોટા ભાગની છોકરીઓની મમ્મી મારી મમ્મીની માફક નોકરી કરતી હતી અને સ્વતંત્ર હતી. જોકે એ બધાએ એમ સ્વીકારી લીધેલું કે દર્દ-દુખાવા સ્ત્રીના અસ્તિત્વનો એક ભાગ હતા જેને ટાળી ન શકાય અને જેમ તે મોટી થાય તેમ આ દુખાવા વધે. મને ખબર પડે એ પહેલાં તો મેં એમ માની લીધેલું કે છોકરીની જિંદગી એટલે ચૂપચાપ બધું સહન કરવાનું અને પછી બાળકને જન્મ આપવાનો જેને જોઈને બધા દુખાવા દૂર થઈ જાય! વળી બાળકને જન્મ આપવાનું કાર્ય સંપન્ન કરવા માટે છોકરીએ હિંમતથી અને મૂંગા મોઢે દર મહિને ખૂબ દર્દ સહન કરવાનું અને જેની જાહેરમાં વાત ન થાય તેવા શરીરના હિસ્સામાંથી તેને લોહી પણ નીકળે.

આજે વિચારું તો મને થાય છે કે બકવાસ વાત છે આ બધી!

આપણી શાળાઓ આપણને જે રીતે કેલિફોર્નિયાના વાતાવરણ, પાઈથાગોરસના સિદ્ધાંતો અને શેક્સપિયર વિશે શીખવે છે એ રીતે આહાર અને કસરત વિશે પણ શીખવે તે જરૂરી છે. આપણે શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ નાગરિક (વૈશ્વિક, ભારતીય કે સ્થાનિક) કઈ રીતે બની શકીશું તેનો ઘણો બધો આધાર સ્વાસ્થ્ય અને આહાર તરફ આપણા અભિગમ પર રહેલો છે, પણ શાળા અને કૉલેજમાં તો એ સિવાયની બાબતો શીખવાડાય છે. જેમ આમિર ખાન 'થ્રી ઈડિયટ્સ'માં કહે છે કે, સારી તાલીમ મેળવેલા અને સારું ભણેલાઓમાં બહુ મોટો ફરક છે. ભણેલી વાઘણને ખબર હોય કે તેને જંગલમાં રહેવાનું છે, સ્વતંત્રતા તેનો હક છે, શિકાર કરવાની છૂટ છે, તે પ્રેમ પણ ખૂબ કરી શકે અને ઝનૂની થઈને હુમલો પણ કરી શકે. તાલીમ મેળવેલા વાઘને હુકમ થાય ત્યારે ચૂપચાપ ટેબલ પર બેસી જાય.

શ્વાસોચ્છ્વાસ, લોહીનું પરિભ્રમણ, પાચનક્રિયા જેવી જે પણ જૈવિક કે માનસિક ક્રિયાઓ વિશે તમે સ્કૂલમાં ભણ્યા છો એની જેમ જ પિરિયડ્ઝ પણ બહુ જ સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા છે. શું પિરિયડ્ઝમાં દુખાવો થાય? જો તમે બીમાર હો તો ચોક્કસ થાય. મોટે ભાગે પિરિયડ્ઝ બહુ ઝંઝટ વગર અને શાંતિથી પૂરી થતી પ્રક્રિયા છે. તો પછી પિરિયડ્ઝને આટલું મહત્ત્વ કેમ આપવામાં આવે છે? આ રહસ્ય ઉકેલવાનો હું પ્રયાસ કરી જોઉં. પહેલી વાત તો એ કે શ્વાસોચ્છ્વાસ, લોહીનું પરિભ્રમણ, પાચનક્રિયાઓ આપણે માટે નવી નથી, કારણ કે જન્મથી જ આપણે તે અનુભવીએ છીએ અને તેનો આપણને કોઈ ડર નથી. બીજું, આ બધી ક્રિયાઓ માત્ર સ્ત્રીઓમાં નહીં, પણ પુરુષો અને છોકરાંઓમાં પણ આવે છે.

પિરિયડ્ઝ જિંદગીના થોડા મોટા તબક્કામાં આવતા હોવાથી આપણને તેનો ડર લાગે છે, જે રીતે અજાણી બાબતથી ડર લાગે એ રીતે. તમે કોઈ નવી જગ્યાએ ફરવા જવાનું નક્કી કરો ત્યારે તમે શું કરો? તમે એના વિશે વાંચો, ત્યાં જઈ આવેલા લોકો પાસેથી ત્યાંની માહિતી મેળવો અને વિશ્વાસપાત્ર વિગતોને આધારે તમારી બૅગ પૅક કરો. નવી જગ્યા સાથે પનારો પાડવા તમે હવે પૂરેપૂરા તૈયાર છો. આ જ તર્ક તમારે પિરિયડ્ઝ માટે લગાડવાનો છે.

પિરિયડ્ઝ દરમિયાન સરેરાશ ૩૫ મિલિલિટર્સ લોહી વહી જાય છે અને જો તમે સ્વસ્થ હો તો કોઈ પણ દુખાવાની ફરિયાદ વગર તમારા એ દિવસો પસાર થઈ શકે છે. આ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા જેવું છે, તમે સ્વસ્થ હો તો દાદરા ચઢતી વખતે તમારાં ફેફસાં ન હાંફી જાય, લાંબા કલાકો ઊભા રહેવું પડયું હોય તો તમારા પગ ન કળે. તમે દાદરા ચઢો અને હાંફ ચઢે તો તમારા મગજમાં સૌથી પહેલા શું વિચાર આવે? મારે કસરત કરવી પડશે અને કાર્ડિયો સુધારવું પડશે અથવા તો મારું નસીબ જ આવું છે! જ્યારે પણ હું દાદરા ચઢીશ મારે આ સહન કરવાનું છે જેમ મારા પિતા, મારાં આન્ટી, મારી બહેન, મારા મિત્ર અને મારી બાઈ સહન કરે છે એ રીતે!

કાળાં કપડાં પહેરવાથી પાતળા લાગીએ ?

સૉરી, પણ તમારી માન્યતાનો ફુગ્ગો હું ફોડી નાખવા માગું છું. તમારા મનગમતાં મૅગેઝિન્સ તમને સલાહ આપે છે કે, 'કાળાં કપડાં પહેરો અને પાતળા દેખાવ', 'ઊભી લીટીનું ટીશર્ટ પહેરો' વગેરે ટિપ્સ મૅગેઝિનમાં જ રખાય તો સારું. તમારું વજન જેટલું હોવું જોઈએ એના કરતાં વધારે હશે તો તમે કોઈ પણ રંગનાં વસ્ત્રો પહેરો, કાળો, લીલો, મેજન્ટા એ વજન છુપાવાનું નથી. જોકે એક સમય છે જ્યારે તમારે કાળો રંગ પહેરવો જોઈએ જ્યારે તમે તમારા *LBD (*લીટલ બ્લેક ડ્રેસ*)*માં તમારું મસ્ત ફિગર બતાવવા માગતા હો ત્યારે. સ્થૂળ કાયા ધરાવતી સ્ત્રી જો કાળાં કપડાં પહેરશે તો એને અકળાવી મૂકે તેવી ટિપ્પણી કરાશે, 'જો એને ટાયર્સ સંતાડવા લાગે છે.' તમને પાતળા દેખાડવામાં એક જ વસ્તુ મદદ કરશે – ઓછું વજન – તમારા શરીર પર અને મન પર પણ *(*કારણ તમને એમ લાગે છે કે તમે જાડા છો.*)*

તમારો હૃદયભંગ કરાવનારી એક બીજી વાત – મૅગેઝિન અને અખબારોમાં આવતી સવાલ-જવાબની કૉલમ્સ પ્લીઝ નહીં વાંચો. મારે તમને એક વાત ખાસ કહેવી છે. એકાદ વર્ષ પહેલાં મને એક બહુ અગ્રણી વિમન્સ મૅગેઝિનના જર્નાલિસ્ટનો ફોન આવ્યો. એણે મને મારા પુસ્તકની સફળતા અંગે અભિનંદન આપ્યા અને મને તેના મૅગેઝિનમાં સલાહ આપતી એક કૉલમ લખવાની ઑફર કરી. એણે કહ્યું કે, એમનો વાચકવર્ગ બહુ મોટો છે, એમના વાચકોને મારું પુસ્તક ખૂબ ગમ્યું હતું અને તેઓ ઇચ્છતા હતા કે તેમણે શું ખાવું અને શું નહીં અથવા કેવી એક્સરસાઇઝ કરવી તે અંગે તેઓ મારી સલાહ જાણવા ઇચ્છશે વગેરે. મને તો ઑફર સાંભળીને મજા પડી ગઈ. મારા અહમ્‌ને કોઈ પંપાળે તો ગમે તો ખરું, ત્યાં તો એણે મને તરત કહ્યું કે મારે એમને અડધા પાના માટે રૂ. ૨૫૦૦૦ હજાર આપવા પડશે. હું તો બોલી પડી, 'શું? મને એમ કે તમે મને પૈસા આપશો!' જોકે એને લાગ્યું કે એ મને મારા નવા ક્લાયન્ટ્સ સુધી પહોંચાડવાની એક નવી તક આપી રહ્યો છે, *(*એણે કહ્યું કે કૉલમમાં મારો ફોટો પણ છપાશે અને હું મારી જાતે જ સવાલો તૈયાર કરીને જાતે જ તેના જવાબ આપી દઈશ તો પણ ચાલશે*)* મેં સાફ ના પાડી દીધી .

આવું થયું ત્યારે મને એવું લાગ્યું કે કોઈએ મારી સાથે કપટ કર્યું હોય. મારા ટીનએજનાં વર્ષોમાં સેક્સ અંગેની બધી માહિતી, જનનાંગોની સમજ, પિરિયડ્ઝ, ગર્ભનિરોધક વગેરેની જાણકારી તો મેં આવી કૉલમ્સ વાંચીને જ મેળવી હતી. હવે ખબર પડી કે એ બધી તો પૈસા ચૂકવીને લખાતી હતી અને તદ્દન ખોટી હતી એ

કેવું આઘાતજનક બની રહે. બધા જવાબો પણ 'પૅકેજ' વેચવા માટે લખાતા .

અને હા, હું હવે એક મૅગેઝિન માટે કૉલમ લખું છું (આઉટલૂક) પણ મને એને માટે પૈસા ચૂકવાય છે. બહુ વધારે નહીં, પણ તોય મને એનું વળતર મળે છે .

એવું કેમ બને છે કે આપણને બરાબર ખબર છે કે કાર્ડિયો લેવલ સુધારવાથી દાદરા ચઢવું સહેલું થઈ જશે અથવા તો વજન ઉતારવું અને પગના સ્નાયુ મજબૂત કરવાથી લોહીનું પરિભ્રમણ સરળ થશે! આવા મામલામાં આપણે નસીબ, જાતિ, સમાજ, માનસિકતા વગેરેનાં બહાનાં નથી ધરતા? આપણને કેમ એવી નથી ખબર કે મજબૂત સ્નાયુ, ફ્લેક્સિબલ સાંધા, સારા કાર્ડિયો લેવલ, શરીરમાં જરૂરી ચરબી (આદર્શ વજનની વાત નથી થતી, એ જૂના જમાનાનો વિચાર છે જેને કાઢી નાખવાની જરૂર છે.) હશે તો પિરિયડ્ઝમાં દુખાવો નહીં થાય? દુખાવા વગર દાદરા ચઢી શકાય એ રીતે આ પણ સ્વસ્થ શરીરથી શક્ય છે. બરાબર સમજી લો. ત્રણ દાદરા ચઢી જવાથી હાંફ ચઢવો, થોડા કલાક ઊભા રહેવાથી પગ પર સોજા ચઢવા જે રીતે અસ્વસ્થતાની નિશાની છે તે જ રીતે દર્દભર્યા પિરિયડ્ઝ પણ અસ્વસ્થતાનો સંકેત છે. (અરે... મને લાગે છે કે હું આ લખીને કોઈ ભૂલ તો નથી કરી રહીને? કદાચ હાંફ ચઢવાને અને સૂજેલા પગને આપણે સામાન્ય રીતે સ્વીકારી લીધા હોય, તેને પણ આપણે પિરિયડ્ઝના દુખાવા, પિરિયડ્ઝ પહેલાં ચૉકલેટ ખાવાની ઈચ્છા કે દુખાવાભર્યા પહેલા બે દિવસ જેટલા સામાન્ય ગણતા હોઈએ એમ બને.)

આપણે સૌથી પહેલાં તો એ સ્વીકારી લેવા જેટલા બુદ્ધિશાળી છીએ કે સારું સ્વાસ્થ્ય જિંદગીને સરળ બનાવે છે અને વણજોઈતા દુખાવા દૂર કરે છે. સ્વાસ્થ્યનું સારું સ્તર કેવી રીતે મેળવવું? યોગ્ય આહાર લો અને સરખી રીતે વર્કઆઉટ કરો. બિલ્ડિંગના કમ્પાઉન્ડમાં, બગીચામાં, સ્કૂલ સુધી, પાર્લર સુધી, મિત્રના ઘર સુધી ચાલવાથી કે ચાલો આજે દાદરા ચઢી લઉં કરવાથી કસરત નથી થતી. આ તો સાવ આન્ટીગીરી કહેવાય. (જો તમે આન્ટીની જેમ વર્કઆઉટ કરશો તો દેખાશો પણ એવા જ – ખોટી જગ્યાએ સાચો આકાર – પેટ ગોળ હશે, પણ નિતંબ સાવ સપાટ) તમારે સખત મહેનત કરવી પડશે, શરીરને તેની મર્યાદાની ખબર પડે અને મનને તેની સામાન્ય સ્થિતિની બહાર આવવા પડકારવું પડે.

યોગ્ય આહાર લેવા માટે તમારે કંઈ જોરદાર કે નવું કરવાની જરૂર નથી. એટલી સામાન્ય બાબત છે કે મિત્રો સાથે પણ એની ચર્ચા કરવાનો કંટાળો આવે. સૌથી સરળ રસ્તો છે કે તમે પોષણ વ્યૂહરચના (પ્રકરણ-૭ની ન્યુટ્રિશન સ્ટ્રૅટેજી) અને યોગ્ય આહારના ચાર નિયમોને (પરિચય વાંચી જાઓ) અનુસરવા માંડો. આ ઉંમરે 'ડાયટ' સૌથી મોટી મૂર્ખતા છે. ખાસ કરીને જો એ નિર્ણય ચોકઠામાં ગોઠવાઈ જવાના હેતુથી થયો હોય તો સાવ ખોટો છે. તમે જાતને એવી સંકુચિત માનસિકતા તરફ ધકેલી રહ્યા છો જેમાં 'તમારે આવા હોવું જોઈએ અથવા તેવા હોવું જોઈએ'નું દબાણ રહેલું છે. 'તમે રહી જશો'ના વિચારથી અથવા તો જોરદાર દેખાવાની રેસ જીતવાના આશયથી જો યોગ્ય આહાર લેવાનો વિચાર જન્મે એ ખોટું કહેવાય. તમારાં શરીર માટેના પ્રેમ અને જવાબદારીમાંથી એ વિચાર ઊગવો જોઈએ. હા, પ્રેમ અને જવાબદારી ક્યારેક તમારે માટે તકલીફ બની શકે, કારણ કે ઘરેથી તમારે ડબ્બો લઈ જવા જેવી – ગમાર કે દેશી ગણાતી વસ્તુઓ કરવી પડે.

પ્રેરણાદાયક સ્ત્રીઓ

મને આ બંને ઘટનાઓ સાંભળીને હંમેશાં પ્રેરણા મળે છે : બે એવી સ્ત્રીઓ જે પોતે ટીનએજર્સ હતી ત્યારે તેમણે સફળતાપૂર્વક ક્રેશ ડાયટ કર્યું. જોકે એના થોડાક જ મહિના પછી

એમને એટલું સહન કરવાનું આવ્યું કે હાલમાં બંનેએ પોતાનાં શરીર સાથેના યોગ્ય વ્યવહાર અંગે લોકોમાં જાગૃતિ પ્રસરાવવાને જ પોતાનું જીવન સમર્પિત કરી દીધું છે. તેમના મતે શરીરને સન્માનથી સંભાળવું જોઈએ, ફરિયાદોથી નહીં! (એમાંથી એક મુંબઈમાં ફિટનેસ સ્ટુડિયો ચલાવે છે અને બીજી દિલ્હીમાં યોગસેન્ટર સંભાળે છે.)

આમાંથી એક યુવતીને તેની દસમા ધોરણની પરીક્ષા પછી ભેટરૂપે એક વેઈટલૉસ ફાર્મમાં રહેવાની તક મળી હતી. અઠવાડિયામાં એણે બાર કિલો વજન ઘટાડયું અને ચાર મહિના કરતાંય ઓછા સમયમાં એનું વજન ચાલીસ કિલો વધી ગયું. બીજીએ તો મનોબળનો ઉપયોગ ક્યો અને છ મહિના સુધી ખાલી લીંબુ પાણી સિવાય કંઈ ન લીધું. એક વાર એ પૂજામાં બેઠી હતી અને એની કરોડરજ્જુ ઢળી પડી, બસ અચાનક જ.

બેઉને વજન ઘટાડવાના શરૂઆતના ઊભરામાં ગુસ્સો, માંદગી, અકળામણ સિવાય કંઈ ન મળ્યું. આ અનુભવ પરથી શીખીને એમણે પ્રવાહને સાચી દિશામાં વાળી લીધો. સારા સ્વાસ્થ્ય અને પોતાની વચ્ચે કંઈ જ ન આવવું જોઈએ એવો તેમણે નિર્ણય કર્યો. વજન ઘટાડવાનો વિચાર સુધ્ધાં નહીં! બંને જણ સમજ્યાં કે યોગ્ય આહાર લેવાથી અને વૈજ્ઞાનિક શૈલીથી વર્કઆઉટ કરવાથી જ શરીર અને સ્વાસ્થ્ય કાબૂમાં રહી શકે છે. એક મેળવવા માટે બીજાને ગુમાવવાની જરૂર નથી. પાતળા થવા પાછળ કે વજન ઘટાડવા પાછળનો હેતુ સમજવો જ સૌથી અગત્યની બાબત છે.

મારી આ વાત યાદ રાખજો : સ્વાસ્થ્ય અને ફિટનેસનું સ્તર સુધારવા સિવાયના બીજા કોઈ પણ હેતુથી જો તમે કંઈ પણ કરશો તો એનો કોઈ ફાયદો નથી થવાનો. સારા સ્વાસ્થ્યની કીમતી ભેટ તમારે ખોઈ દેવી હોય તો તમે જાડા રહો એ વધારે સારું. હું જરાય મજાક નથી કરતી. કોઈ પણ હેલ્થ પ્રોગ્રામમાં તમે જોડાવ, એમાં તમને પૂરતા પ્રમાણમાં ખાવાની સલાહ આપે એ જરૂરી છે. ખૂબ ખાશો તો જ તમારા વિકસતા શરીરને પૂરેપૂરું પોષણ મળશે – બધા વિટામિન્સ, મિનરલ્સ, એમિનો ઍસિડ અને બધાંય જાણીતાં કે નહીં જાણીતાં પોષક તત્ત્વો, સિઝનનું ખાણું અને તહેવારમાં બનતી વાનગીઓ પણ જોઈએ. કશુંય છોડી નહીં દેવાનું. ક્રેશ ડાયટ જેવું નોનસેન્સ કશું જ નહીં કરવાનું.

સુંદર હોવું એટલે દર શું ?

સુંદરતાના આદર્શો સતત બદલાયા કરે છે. જે બાબત બદલાયા કરે એવી ‘સુંદરતા’ને ધ્યાનમાં રાખીને બદલાવાની કોશિશ કરવી બહુ મોટી મુર્ખામી છે. હું મોટી થતી હતી ત્યારે મને સતત એમ થયા કરતું કે મારી મમ્મીની માફક મારા હોઠ પાતળા અને નાજુક નથી. મારા હોઠ ઘણા મોટા અને ‘પાઉટ’ના આકારના હતા. મારા ટીનએજના કેટલાંય વર્ષો દરમિયાન હું મારો નીચલો હોઠ ખેંચે રાખતી, (ખાસ કરીને ફોટોગ્રાફમાં) એટલે એ બેડોળ ન લાગે. મને એવું કરવાનું જરાય ન ગમતું, મને બહુ શરમ આવતી , કારણ કે મારી કેટલીક આન્ટીઓને મતે હું સ્માર્ટ તો હતી, પણ દેખાવડી નહોતી. થોડા સમય પછી હું જરા મોટી થઈ અને એક એરોબિક્સના સ્ટુડિયોમાં પાર્ટટાઇમ ઇન્સ્ટ્રક્ટર તરીકે જોડાઈ. એ મારા પોસ્ટ ગ્રૅજ્યુએટ સ્પોર્ટ્સ ન્યુટ્રિશિયનના દિવસો હતા. મારા બધા જ ક્લાયન્ટ્સ મારા ભરેલા હોઠના વખાણ કરતા. સાત-આઠ વર્ષ પહેલાં મને જેની શરમ આવતી એના તો વખાણ થઈ રહ્યા હતા! મારા ક્લાસીઝમાં લોકોને મજા આવતી. તેમને મારું શરીર ‘વેલટોન્ડ’ લાગતું, પછી તો હું ‘ટોમ બૉય’ પણ નહોતી રહી. સપાટ

પેટ અને ભરેલા હોઠનું ચલણ હતું. જે રીતે અત્યારે નાના નિતંબ ફૅશનમાં છે, પણ એક સમયે આશા પારેખ જેવી અભિનેત્રીઓને પહોળા દેખાવા માટે પેડની મદદ લેવી પડતી. આફ્રિકાની કોઈ પ્રજાતિમાં સપાટ સ્તનોને સુંદર મનાય છે એટલે ત્યાં સ્ત્રીઓ ઇસ્ત્રીથી કે પથરાથી સ્તનો દબાવ્યા કરે છે. આપણે બધા જ સુંદર છીએ, કરીના કહે છે એમ, 'સુંદરતા તો બધાયમાં રહેલી છે . આપણે એનો આનંદ મનાવવાનો છે તેને સંતાડવાની કે પેન્ડિંગ કરવાની જરૂર નથી.'

સ્તન અંગેની સમજણ

આપણાં વજન, વાન (હવે તો તમારું ગોરાપણું માપી આપે એવાં ક્રીમ પણ મળે છે – વાહ શું ટૅક્નૉલૉજી છે!) અને કમરના માપ વગેરે અંગે સતત સજાગ હોઈએ છીએ, પણ આપણને સૌથી વધુ ફરિયાદ, અસંતોષ અને ચિંતા સ્તનના કદની જ હોય છે. મોટા ભાગની મારી મહિલા ક્લાયન્ટ્સ પોતાનાં સ્તનોથી નાખુશ છે. એમાંય જો પોતે જુવાન હોય તો ખાસ. વાસ્તવમાં તો મારી બધી ક્લાયન્ટ્સ પોતાનાં સ્તનોથી નાખુશ હોય છે એમ કહેવામાંય કોઈ અતિશયોક્તિ નથી. આમાં તેમની ઉંમર કે સ્તનની સાઈઝને કંઈ લેવાદેવા નથી. કાં તો એ બહુ મોટાં હોય અથવા તો બહુ નાનાં હોય એ ક્યારેય 'પરફેક્ટ' કે ઠીકઠાક નથી હોતાં. એમને આ બાબતે આવતી શરમ તેમના સ્ત્રીત્વ પર બહુ માઠી અસર કરે છે. આપણાં સ્તનો અંગે કેમ આપણે આટલી માથાકૂટ કરીએ છીએ? તમે કહેશો કે મારે સુશ, રાખી, પામેલા જેવાંને પૂછવું જોઈએ? તમે સ્ત્રીઓનાં પ્રાચીન શિલ્પો અને ચિત્રો પર એક નજર નાખો : કશુંય ક્યારેય છૂપું હતું? સુંદર શરીરને ઢાંકવા માટે કેટલાંક આભૂષણો સિવાય કંઈ નહીં, તેમના ગોળાકાર, મોટાં ભરેલાં નિતંબ અને સ્તનો આખાં દેખાતાં પણ એ જરાય બીભત્સ લાગતાં હતાં? ના, સ્ત્રીની સુંદરતા વ્યક્ત કરવામાં કોઈ પ્રકારનો ઢાંકપિછોડો નહોતો કરાતો. એ સ્વરૂપ આદર્શ ગણાતા કદ, રંગ, આકાર વગેરેને ધ્યાનમાં રાખીને બદલવામાં – બગડવામાં નહોતું આવ્યું. આખાય ભારતમાં ક્યાંય પણ સફર કરો અને ગુફાઓ, મંદિરો અને સ્મારકો જુઓ તો તમને સ્ત્રી-મૂર્તિઓમાં સ્તનના અનેક પ્રકારો જોવા મળશે. કેટલાંક કઠણ નિપલ્સવાળા સપાટ, કોઈ ગોળ અને મોટાં, કોઈ સહેજ લંબગોળ જેવા અને લચી ગયેલાં અને ક્યાંક લાંબાં-ઢીલાં સ્તનો આકૃતિઓમાં દેખાય છે. સ્તનના કોઈ આદર્શ આકાર કે કદ ન હોઈ શકે, કારણ કે આપણે બધા અલગ છીએ અને જેવા છીએ એવા પરફેક્ટ છીએ.

હકીકતમાં તો તમને એ પણ ખબર હોવી જોઈએ કે તમારાં બે સ્તનો પણ એકસરખાં નથી હોતાં, (બહુ ફરક ન હોય પણ જુદાં તો હોય જ. લગભગ સરખાં પણ તોય જુદાં, એક વધારે ગોળ, સહેજ મોટું, બીજાં કરતાં સહેજ નીચું હોઈ શકે.) સ્તનના ટીશ્યૂ ચરબી અને ગ્લેનડ્યૂલર ટીશ્યૂમાંથી બનેલા હોય છે. સ્તન છાતીની દીવાલ પરના પેક્ટોરેલિસ પર ગોઠવાયેલા હોય (જીમમાં જેને પૅક્સ અને સાદી ભાષામાં છાતીના સ્નાયુ કહે છે તે હિસ્સો) છે. એ કુપર્સ લિગામેન્ટ્સ નામના ટીશ્યૂથી તમારી છાતી સાથે જોડાયેલા હોય છે. આ લિગામેન્ટ્સ કુદરતી બ્રાનું કામ કરે છે જે સ્તનોને પકડી રાખે છે. શું તમને ખબર છે કે સ્ત્રીઓની માફક પુરુષોને પણ સ્તન હોય છે, પણ પ્યુબર્ટી દરમિયાન જે હોર્મોન્સનો સ્રાવ થાય તેના કારણે સ્ત્રીઓનાં સ્તન સારી રીતે વિકસેલાં હોય છે. તમારા લાડલાને તમે વધારે શરીરી ચરબી અને પ્રવૃત્તિ વગરનું વાતાવરણ આપશો તો ઍસ્ટ્રોજન વધશે અથવા એ ટેસ્ટોસ્ટેરોનના સપ્લિમેન્ટ લેતો હશે તો એને પણ પૂર્ણ વિકસિત સ્તન હોઈ શકે છે. તમે ભારતના કોઈ પણ વૉટરપાર્કમાં કે બીચ પર જશો તો તમે જોશો કે સ્ત્રીઓની સરખામણીએ બેધ્યાન પુરુષો મોટી સંખ્યામાં

લચી પડેલાં સ્તનોનું વરવું પ્રદર્શન કરતા હોય છે.

અંગરચના

હવે કોઈ મસ્તીમજાક નહીં, બલકે સ્તનોની અંગરચનાને વૈજ્ઞાનિક ઢબે સમજીએ.

સ્તનમાં શું હોય છે?

૧. દૂધ બની શકે તે માટેની દુગ્ધ ગ્રંથિ (લોબ્યુલ્સ)

૨. નળીઓ જે દુગ્ધ ગ્રંથિમાંથી નિપલ્સ સુધી દૂધનું વહન કરે.

૩. નિપલ્સ (ઉત્તેજિત હોય ત્યારે સ્પર્શથી, ઠંડીમાં અને વર્કઆઉટ પછી સખત થાય છે.)

૪. એરિઓલા (નિપલ્સની આસપાસના ગુલાબીમાંથી ઘાટા કથ્થઈ રંગસૂત્રો)

૫. લોબ્યુલ્સ અને ડક્ટની આસપાસના ટીશ્યૂ, જે જોડવાનું કામ કરે છે.

૬. ચરબી (ઢેન ટે ડેન)

સામાન્ય રીતે જાડી સ્ત્રીઓનાં સ્તન મોટાં હોય અને પાતળી સ્ત્રીઓનાં સ્તન નાનાં હોય, પણ આ તો સામાન્ય સંજોગોની વાત છે. એવું પણ બની શકે કે પાતળી સ્ત્રીનાં સ્તન મોટાં હોય અને જાડી સ્ત્રીનાં સ્તન નાનાં હોય. સ્તનના કદ કે આકારને બદલવા માટે તમે કયા મૅગેઝિન, ક્રીમ, જેલ, એક્સરસાઈઝ, ડાયટ વગેરેને સાચા માની લીધા છે તેની પર આ માન્યતાઓનો આધાર રહેલો છે. પ્લીઝ, એ માન્યતાઓને સાચી ન માનતા. એ બધાં જ તમારી અસલામતી, અભાવો અને છૂપા ડર સાથે રમત કરે છે. 'નાનાં સ્તનવાળી છોકરીઓનાં હૃદય મોટાં હોય છે' એ વાક્ય ઘણું સાચું છે, કારણ કે સ્તનોના ટીશ્યૂનો ઘણો હિસ્સો ચરબીથી બનેલો હોય છે. જે છોકરીઓ વર્કઆઉટ કરે અને સરખી રીતે ખાય તેના શરીરમાં ચરબીનું સ્તર સમતોલ હશે. શરીર તાલીમને કઈ રીતે પ્રતિભાવ આપે છે તેના આધારે છોકરીનાં સ્તન નાનાં કે મોટાં હોઈ શકે છે.

અરે, હું તમને કહેવાનું તો ભૂલી ગઈ કે સ્તનના ટીશ્યૂમાં વાળની કોશિકા પણ હોય છે. જો તમારી નિપલ્સની આસપાસ થોડાઘણા વાળ દેખાય તો ટૅન્શન નહીં કરતાં. આ બહુ સાહજિક બાબત છે અને એનાથી લગ્ન કરીને 'સેટલ' થવાની તમારી તક ઘટી નથી જતી.

'આઈ મસ્ટ, આઈ મસ્ટ, આઈ મસ્ટ ઈનક્રીઝ માય બસ્ટ!' (મારે સ્તન તો વધારવાં જ જોઈએ) આ સાંભળીને 'જેક ઍન્ડ જીલ'નું જોડકણું યાદ આવી જાય. ફરક એટલો કે તમે ચાર-પાંચ વર્ષનાં હતાં ત્યારે જેક ઍન્ડ જીલમાં ટમ્બિલિંગ વાળી લીટી આવે ત્યારે આપણે એક હાથ બીજા પરથી રોલ કરવાનો અભિનય કરતા, જ્યારે બીજી રાઈમ તમે તેર-પંદર વર્ષનાં હતાં ત્યારે શીખ્યાં અને હથેળીઓને ભેગી કરીને સ્તન તરફ રાખી તમે જોરથી ખભા હલાવીને અભિનય કરતાં.

મારી જિંદગીનો મોટો હિસ્સો આ સમજવામાં અને સમજાવવામાં ગયો છે કે શરીરમાંથી ચરબી ઓગળશે તો સ્તનના ટીશ્યૂની ચરબી પણ ઓગળશે. કોઈ જાદુઈ રસ્તો નથી શોધાયો જેનાથી નિતંબ, સાથળ કે પેઢુ પરની ચરબી ઉતારે પણ 'કપ' સાઈઝમાં કોઈ ફરક ન આવે. માણસનું શરીર લોકશાહીમાં એકદમ માનનારું છે – વધશે તો બધાનું વધશે અને ઘટશે તોય બધાનું ઘટશે. ડમ્બેલ પ્રેસ, પ્લેન્ક કે પુશઅપ્સ જેવી કસરતોથી ડરવાની કોઈ જરૂર નથી (જો તમે આખા પુશઅપ કરવા જેટલા મજબૂત હો તો જોરદાર કહેવાય) કારણ કે એ કરવાથી તમારાં સ્તનનું કદ નહીં ઘટે. મને લાગે છે તે દરેક ટ્રેઈનરે આ સમસ્યાનો સામનો કરવો જ પડતો હશે – પુરુષ ક્લાયન્ટ્સ શરીરના નીચલા હિસ્સા પર અને સ્ત્રીઓ તેમના શરીરના ઉપરના હિસ્સા પર કામ કરતી થાય. સારી રીતે વિકસેલા પૅક્સ હોય તો તમારાં સ્તનો વધારે સરસ લાગે અને પીઠના ઉપરના હિસ્સા અને ડોકનો બોજ પણ ઘટી જાય (ગુરુત્વાકર્ષણથી તો

સ્તન પણ લચી જાય – એમાંય જો તમે વજન ઉતારવા માટે બધું જ કરી છૂટ્યા હો તો ખાસ). તમારી પીઠને પણ કસરત કરાવો, ઉપર, વચ્ચે અને નીચેના હિસ્સામાં, આમ કરવાથી તમારાં સ્તન અને નિતંબ સરસ દેખાશે. ખરેખર તો આખા શરીરને જ શારીરિક તાલીમની જરૂર છે, શરીરમાં ૬૪૦ જેટલા સ્નાયુઓ છે અને દરેક કસરત કરવાને લાયક છે. કોઈને જોરદાર તમાચો ચોડી દેવો છે અથવા તો તમારાં બાળકને થાક્યા વગર ઊંચકવું છે? ડિયર લેડી, તમારા પૅક્સ વિકસાવો.

ચાર મુદ્દાનો કાર્યક્રમ

મિત્રો પાસેથી સ્વીકાર મેળવવા માટે કે જીન્સ તમને આવી રહે એવાં કારણો માટે નહીં, પણ તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે વજન ઉતારવું જરૂરી છે. તમારું લક્ષ્ય હોવું જોઈએ સ્વસ્થ અને ફિટ શરીર – વજન ઘટાડવું આ લક્ષ્યની આડપેદાશ છે. તમારે વજન ઉતારવું છે એવા વિચારથી તો શરૂઆત પણ ન કરવી નહીંતર ક્રેશ ડાયટ અને વધુ પડતી એક્સરસાઈઝથી બચી નહીં શકો અને શરીરના હોર્મોન્સ, સાંધા વગેરેને ખૂબ નુકસાન પહોંચાડશો. તમારી ફિટનેસ મેળવવાની ઈચ્છા આ કારણો પર આધારિત ન હોવી જોઈએ.

૧. સારાં કપડાં પહેરવા માટે મારે વજન ઉતારવાની જરૂર છે.
૨. મારો ચહેરો કેટલો સુંદર છે, જો મારું વજન ઊતરી જાય પછી તો હું ‘એશજી’ને પણ હરાવી દઉં. (આગ્રાની પંદર વર્ષની છોકરી જે ઍક્ટ્રેસ બનવા માગતી હતી તેણે મને આમ કહેલું.)
૩. મારું જીન્સ મને બધેથી ચપોચપ આવી જાય છે, પણ કમરથી નથી આવી રહેતું.
૪. મારા માર્ક તો સારા નથી જ આવતા, પણ હું પાતળી થઈ જાઉં તો ય બહુ છું.
૫. મારે કૉલેજમાં એકદમ ગ્લેમરસ અને સૌથી પાતળા દેખાવું છે.
૬. હું પાતળી હોઉં તો મારા બૉયફ્રેન્ડને વધારે ગમે છે.
૭. મારી મમ્મી કે પપ્પા ફિટનેસને મામલે ક્રેઝી છે.
૮. મારા નિતંબ પર અને સાથળો પર સ્ટ્રેચ માર્ક દેખાય છે.
૯. એ લોકોને મારે દેખાડી દેવું છે.
૧૦. પાતળા-થિન હોવું તો ઈન છે યાર!

આ ઉંમર માટેના ચાર મુદ્દાનો સારાંશ છે પોષણ, એક્સરસાઈઝ, ઊંઘ અને સંબંધો. વધુ વિગતો માટે વાંચો પ્રકરણ-૭.

પોષણની વ્યૂહરચના	એ સરસાઇઝની વ્યૂહરચના	ઊંઘની વ્યૂહરચના	સંબંધોની વ્યૂહરચના
જંક ફૂડને ઓળખો જેથી તમે એ રોજેરોજ ખાવાની ભૂલ ન કરો. મમ્મીને કે કોઈનેય દેખાડી દેવા માટે થઈને ખોરાકનો ઉપયોગ ન કરો. કેન્ટિન ફૂડ તો કેન્ટિન ફૂડ જ છે. બને તેટલા દિવસ ઘરેથી ખાવાનું લઈ જાઓ અને જો 'તમે' એમ કરશો તો ફેશન જ ગણાશે!	નૃત્ય/સંગીત/ ચિત્રકળા તમને જે ગમે એ કોઈ પણ એક શાસ્ત્રીયકળા શીખો. એનાથી તમે એવી ઘણી લાગણીઓ અભિવ્યક્ત કરી શકશો જેને 'વયસ્ક' વિશ્વમાં વાચા નહીં આપી શકાતી હોય એનાથી 'શું ધાડ મારી'નું પ્રમાણ ઘટશે અને માતાપિતા સાથે ઝઘડા ઓછા થશે. કોઈ એક રમત શીખો, જેમાં તમારે 'આઉટડોર' રહેવું પડે જેથી શરીરથી અભિવ્યક્ત કરવાની આવડત વિકસે. માથા, ખભા, હાથ વગેરેને આધારે ઊભા રહેતાં શીખો જેથી તાકાત વિકસે અને પારંપરિકથી અલગ જવાની માનસિક શારીરિક આવડત કેળવાય.	મોડી રાત સુધીના ઉજાગરા રોજેરોજ ન થાય ત્યાં સુધી સારા છે. જેમ જંકફૂડ ઓળખવાનું છે તેમ જંકનાઇટ આઉટ્સ ઓળખો. તમને જે કરવા ગમે એવા ઉજાગરા તમને માફક આવે એવી નિયમિતતા અને સંયમથી કરો. બહુ બધા ઉજાગરા એટલે (પાર્ટી/ ભણવાનું/ કોઈને ત્યાં રોકાણ કે ફોન પર ફ્લર્ટિંગ) જાડા સાથળ. નક્કી કરો શું કરશો?	બધા તમારાથી મોટા છે એટલે એમની બધી જ વાત સાંભળવી જરૂરી નથી, પણ એ શું કહેવા માગે છે એ જાણવું જરૂરી છે. તમારી જાતની વાત સાંભળો. તમે રડતા હો, ગુસ્સામાં હો, અપસેટ હો અથવા વધુ પડતું હસી રહ્યા હો ત્યારે કોઈ નિર્ણયો ન લો. કોઈ પણ વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિ (સ્કૂલના સલાહકાર/ મમ્મી-પપ્પા/ પ્રોગ્રામ) પાસેથી જ સેક્સ યોનિ, ઇન્ટરકોર્સ પોર્ન વગેરેની માહિતી મેળવો. તમારા શરીર વિશે જાણવામાં કંઈ ખોટું નથી. તમારા મિત્રો સાથે તમારે કેટલા એસએમએસ/ફોન-ઇ-મેલ/કપડાં/વસ્તુઓ/ શરીર/વિચારો/ શારીરિક કે માનસિક નિકટતા કેળવવી છે એ તમારે નક્કી કરવાનું છે. આમાંનું કશું પણ પ્રેમ કે સ્વીકાર નહીં અપાવે એ ચોક્કસ.

રિયલ લાઈફ ડાયટ વિશ્લેષણ

દિશા અરોરા, ઉંમર ૧૪ સ્કૂલની વિદ્યાર્થિની

એને લાગે છે કે એ ઓવરવેઈટ-સ્થૂળ છે અને ચૌદ વર્ષની ઉંમરે વજન ઉતારવાના ચક્કરમાં એ ઘણા ડાયેટિશિયન્સને ત્યાં જઈ આવી છે.

ખાશે તો વજન વધી જશેની ફિકરમાં એ જરાય સરખી રીતે ખાતી નથી. એની આસપાસના બધાય મોટેરાઓ એને કીધે રાખે છે કે એણે વજન ન વધે એનું ધ્યાન રાખવાનું છે માટે ખાવાના મામલે બહુ સંભાળવાની જરૂર છે. દિશાની મમ્મી પણ દિશાના શરીરના દેખાવથી બહુ નારાજ છે અને દિશાને સતત ટોક્યા કરે છે. (તમે જ્યારે આવા વાતાવરણમાં ઊછર્યાં હો અને તમારા મગજમાં ઘુસાડી દેવાયું હોય કે 'જાડા' લોકોને કોઈ સ્વીકારતું નથી ત્યારે તમારી જિંદગીના દરેક તબક્કે સ્વાસ્થ્ય પર તેની ગાઢ અસરો થાય છે.)

દિશા બહુ જલદી થાકી જાય છે એને મોજમસ્તીની કોઈ પ્રવૃત્તિઓમાં રસ નથી પડતો અને 'જવું પડે છે' એટલા માટે એના ક્લાસીઝમાં જાય છે. એના પિરિયડ્ઝ અનિયમિત અને

પીડાદાયક હોય છે. પિરિયડ્ઝના અઠવાડિયા અગાઉ જ એ કંટાળાજનક, ઊંઘરેટી અને સુસ્ત થઈ જાય છે. (PMS-પ્રિમેનસ્ટ્રુઅલ સિન્ડ્રોમ)

૩ દિવસનો ડાયટ રિકૉલ

સમય	**ખાણી-પીણી**	**પ્રવૃત્તિ**	**વર્કઆઉટ**
પહેલો દિવસ			
૬.૪૫ સવારે		ઊઠી	
૭.૦૦-૭.૩૦ સવારે			ચાલવા ગઈ
૭.૪૫ સવારે	૨ ટોસ્ટ, ૧ ગ્લાસ દૂધ		
૭.૫૦ સવારે		સ્કૂલ ગઈ	
૧૦.૩૦ સવારે	૨ સ્લાઇસ બ્રાઉન બ્રેડ લસણની ચટણી સાથે પેટમાં દુખાવાને કારણે જમી નહીં.		
૩.૧૫ બપોરે		ઘરે પહોંચી	
૪.૦૦ સાંજે	૨ ટોસ્ટ, એગ વ્હાઇટ ઓમલેટ, ૧ ગ્લાસ દૂધ		
૪.૩૦-૫.૦૦ સાંજે		આરામ કર્યો.	
૫.૨૦-૬.૩૦ સાંજે	૬ વાગ્યે એક ફળ ખાધું	ડ્રોઇંગ ક્લાસ	
૬.૩૦-૮.૦૦ સાંજે		ભણી	
૭.૩૦ સાંજે	૧ રોટલી, ૧ વાટકી કઢી ૧/૨ કપ રિંગણ, ૩ નાના પાપડ		
૮.૪૫-૯.૪૫ રાત્રે			ડાન્સ ક્લાસ
૧૦.૦૦-૧૧.૦૦ રાત્રે		ટીવી જોયું	
૧૧.૧૫ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ.	
બીજો દિવસ (રજા)			
૬.૫૦ સવારે		ઊઠી	
૭.૩૦ સવારે	૨ ટોસ્ટ, ૧ ગ્લાસ દૂધ		
૮.૦૦-૧૦.૧૫ સવારે		કેમેસ્ટ્રી, બાયોલોજી ટ્યૂશન્સ	
૧૦.૩૦-૧.૦૦ સવારે		ઇંગ્લિશ ટ્યૂશન્સ	ભણતાં ભણતાં ૧ કલાક ચાલી
૧.૨૦ બપોરે		દાદરા ચઢી	

૧.૩૦ બપોરે	૨ ચણાના લોટના પરોઠા બટેટા ગ્રેવી ૧ કપ ૧/૨ કપ દહીં		
૧.૩૦-૩.૦૦ બપોરે		આરામ કર્યો, જમી ટીવી જોયું	
૩.૦૦ બપોરે	૨ નાની ચોકલેટ		
૩.૦૦-૭.૩૦ સાંજે		ભણી	
૬.૪૫ સાંજે	૧ વાટકો સૂકીભેળ		
૭.૩૦-૮.૩૦ સાંજે		ટીવી જોયું, આરામ કર્યો તૈયાર થઈ.	
૮.૪૫ રાત્રે	રેસ્ટોરામાં ડિનર ૪ પિસ ફિશ, ૪ પિસ ચિકન	બહાર જમવા ગઈ	
૯.૩૦ રાત્રે	૧ કપ ભાત, ૧ રોટલી		
૧૧.૩૦ રાત્રે		ઘરે પાછી ફરી	
૧૨.૪૫ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ એ પહેલાં વાંચતી હતી.	
ત્રીજો દિવસ			
૭.૦૦ સવારે		ઊઠી, સ્કૂલ માટે તૈયાર થઈ.	
૭.૪૦ સવારે	૧ ગ્લાસ દૂધ		
૭.૪૫ સવારે		સ્કૂલે જવા નીકળી	
૧૦.૩૦ સવારે	૧ એગવ્હાઇટ આમલેટ		
૧.૦૦ બપોરે	૧ કપ ઉપમા		
૩.૦૦ બપોરે	૧ વાટકો પંજરી		
૩.૩૦-૪.૩૦ બપોરે		આરામ કર્યો, ટીવી જોયું	
૪.૩૦ બપોરે		ભણવા બેઠી	
૬.૩૦ સાંજે	૨ કપ ભાત, ૧ વાટકો દાળ, ૩ નાના પાપડ		
૯.૦૦-૧૦.૦૦ રાત્રે		ટીવી જોયું	
૧૧.૦૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ.	

ડાયટ રિકૉલનું મૂલ્યાંકન

દિશાના રિકૉલ પર નજર ફેરવશો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે એ વજન ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છે. એને સમય મળે ત્યારે એ એક્સરસાઈઝ કરે છે, લિફ્ટને બદલે દાદરાનો ઉપયોગ કરે છે, કારણ કે એને લાગે છે કે આનાથી એને મદદ થશે.

આખા દિવસમાં એ ઘણી પ્રવૃત્તિઓ કરે છે : સ્કૂલ, ટયૂશન, ક્લાસીઝ, એક્સરસાઈઝ કરે છે, પણ પોતે ટકી શકે એવો પૂરતા પોષણવાળો ખોરાક એ નથી ખાતી. આ ઉંમરે એણે ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે કે એના શરીરને જરૂરી બધાં જ પોષક તત્ત્વો મળે – બધાં જ વિટામિન અને મિનરલ્સની સાથે યોગ્ય માત્રામાં કાર્બ્ઝ, પ્રોટીન, ચરબી વગેરે.

એક વાર એને યોગ્ય પોષણ મળે અને એ એક્સરસાઈઝ ચાલુ રાખે તો એનું લીન બૉડી વેઈટ (સ્નાયુઓ અને હાડકાનું વજન) વધશે જેનાથી એના હાડકાં ચોક્કસ મજબૂત થશે.

(કિશોરાવસ્થા દરમિયાન અડધોઅડધ હાડકાંનું વજન શરીરમાં ઘડાય છે જે પછીથી યથાવત્ રહેવાનું છે.) જેમ જેમ એનું લીન બૉડી વેઈટ વધશે તેમ એની ચરબી બળવાની ક્રિયા પણ સુધરશે (કારણ કે સ્નાયુઓ જ એવા ટીશ્યૂ છે જે શરીરમાં મેટાબોલિકલી પ્રવૃત્ત હોય) યુવાન થતાં બાળકો, ખાસ તો છોકરીઓ માટે જરૂરી છે કે તે પોતાનું શરીર જેવું છે તેવું એને ચાહે. ઘરના લોકો જો એને સતત ટોક્યા કરે (છોકરીઓ આ મામલે બહુ જ સંવેદનશીલ હોય છે) તો તેઓ પોતાના શરીરને ધિક્કારવા માંડે છે અને અંતે તેમાં ચરબી જમા થવા માંડે છે. આ ઉંમરે શરીરને જેટલો પ્રેમ મળે એટલા જ તમે વધુ સુંદર દેખાશો અને ચરબી પણ જમા નહીં થાય.

જે ક્ષણે એ પોતાની જાતને, પોતાના શરીરને પ્રેમ કરવા માંડશે અને યોગ્ય આહાર લેવા માંડશે (એ બધો જ ખોરાક જે એને ભાવતો હતો, પણ સતત ટીકાઓ સાંભળીને નહોતી ખાતી) એટલે પોષણ ગ્રહણ કરવાની અને એકઠું કરવાની ક્ષમતા સુધરશે, એના શરીરના કોશ વધુ ખુશ રહેશે, એના હોર્મોન્સને ફાયદો થતો લાગશે, એની ત્વચા ક્યારેય ન ચમકી હોય તેમ ચમકશે. ઉર્જાનું સ્તર ઊંચું જશે અને શરીરની ચરબીનું સ્તર ઘટી જશે.

જરૂરી ફેરફાર

દિશાએ આખા દિવસ દરમિયાન અવારનવાર નાનાં મીલ્સ (ભોજન) લેવા જોઈએ. એના વિકસતા શરીરના કોષને પોષણ મળવું જોઈએ, સાથોસાથ એણે એના ભાવતાં ચીઝ, કેળાં, રવાનો શીરો, પનીર, પાસ્તા જેવા સ્વાદિષ્ટ આહારને છોડી દેવાની કોઈ જરૂર નથી.

દિશાને સૂચવાયેલું ડાયટ આ પ્રમાણે હતું :

મીલ-૧ (સવારે ૭.૦૦) : એક ગ્લાસ દૂધ

મીલ-૨ (સવારે ૮.૦૦) : કેળું

મીલ-૩ (સવારે ૧૦.૩૦) : બે ઇંડા(એગ વ્હાઈટ્સ), બે સ્લાઈસ હોલ વ્હીટ ટોસ્ટ અથવા રવાનો શીરો (જે એને ભાવે છે બહુ પણ જાડી થઈ જશેના ડરથી એ ખાતી નહોતી.)

મીલ-૪ (બપોરે ૧.૦૦) : રોટલી અને શાક

મીલ-૫ (બપોરે ૩.૩૦) : ચિકન બ્રેસ્ટ, રોટલી અથવા ખૂબ શાકભાજી નાખીને ઘરે બનાવેલા પાસ્તા

મીલ-૬ (સાંજે ૫.૩૦) : ચીઝ અથવા સોયા મિલ્ક

મીલ-૭ (સાંજે ૭.૩૦) : રોટલી અને પનીરનું શાક

મીલ-૮ (રાત્રે ૯.૦૦) : એક ગ્લાસ છાશ

દિશાએ પૂરતાં પોષક તત્ત્વોવાળો આહાર લેવાની શરૂઆત કરી પછી એ આખો દિવસ વધારે ફ્રેશ અને ઊર્જામય રહી. એને એક્સરસાઈઝ કરવાની મજા આવવા માંડી. એટલું જ નહીં, બલકે એ એક્સરસાઈઝમાં જવા માટે એ ઉત્સુક રહેવા લાગી, હવે એને ધકેલવાની જરૂર નહોતી. એને બહુ જ મજા પડી કે એ પોતાને ભાવતું બધું જ ખાય છે, પણ તોય એનું વજન ઘટી રહ્યું છે. PMS, પિરિયડ્ઝના દુખાવા કે ગળ્યું ખાવાની ઈચ્છા તો દિશા માટે ભૂતકાળની

વાત હતી. જોકે એની મમ્મીને લાગતું હતું કે પાતળા થવા માટે દિશાએ હજી વધારે મહેનત કરવાની જરૂર હતી, પણ દિશા એના શરીરમાં આવી રહેલા બદલાવથી ખૂબ ખુશ હતી. એટલું જ નહીં, પણ એને પોતાના શરીર અંગે કોઈ ફરિયાદો નહોતી એટલે કોઈ ગમે તેટલું ટોકે એને જરાય ફરક નહોતો પડતો.

દિશા પોતાના શરીરને કોઈ પણ શરતો વગરનો અઢળક પ્રેમ કરે છે જેને કારણે આ સફરમાં એ ઘણે દૂર સુધી પહોંચીને ફિટ અને સ્વસ્થ શરીર ચોક્કસ મેળવશે.

૩

લગ્ન : અસ્તિત્વની આંટીઘૂંટી

રિયલ લાઈફ એકઝામ્પલ

'વાઉ, તું બહુ બ્યુટીફૂલ લાગે છે... કેમ તને સાચું નથી લાગતું?' મોનિકાને મેં આમ કહ્યું, પણ એ તો કોઈ પણ હાવભાવ આપ્યા વિના બેસી રહી. 'મેં તને પહેલી વાર શોર્ટ્સ અને સ્લીવલેસ ટી-શર્ટમાં જોઈ, મસ્ત લાગે છે.'

આ સાંભળીને મોનિકાએ ધીરેથી માથું હલાવ્યું અને બોલી, 'મેં તો ક્યારેય કલ્પના સુધ્ધાં નહોતી કરી કે હું ક્યારેય પણ... ક્યારેય પણ સ્લીવલેસ ટી-શર્ટ પહેરી શકીશ.'

મોનિકા છ મહિનાથી મેં સૂચવેલું ડાયટ અનુસરતી હતી. (વચ્ચે ક્યારેક રજાઓ, લગ્ન, પ્રવાસ જેવો ગેપ આવી જતો, પણ છ મહિના તો ખરા જ.) એના હાથના સ્ટ્રેચ માર્ક્સ દેખાતા બંધ થઈ ગયા હતા અને એનું વજન છ કિલો ઘટ્યું હતું. જીન્સ પણ બે ઈંચ નાની સાઈઝનું પહેરવા માંડી હતી (હવે ૩૨ની સાઈઝનું જીન્સ પહેરતી હતી અને સ્લીવલેસ ટી-શર્ટ પણ!) હવે એ ટ્રેડમિલ પર ૩૦ મિનિટમાં પાંચ કિલોમીટર ચાલી શકે છે અને ત્રીસ સૂર્યનમસ્કાર કરી શકે છે. (પહેલાં એ પચાસ મિનિટમાં પાંચ કિલોમીટર ચાલતી અને માંડ ત્રણ કે ચાર સૂર્યનમસ્કાર કરતી.) મને તો લાગે છે કે એણે બહુ ઓછા સમયમાં પોતાનામાં ઘણા બધા સરસ ફેરફાર કર્યા છે. જોકે એને એવું જરાય નથી લાગતું. એને તો લાગતું હતું કે એનામાં આવેલો સુધારો બહુ જ ઓછો છે અને મેં એને બહુ નિરાશ કરી, કારણ કે એનું વજન તો ઘટ્યું જ નહીં.

'હું પહેલાં કરતાં સારી દેખાઉં છું, મારા સ્ટ્રેચ માર્ક્સ જતાં રહ્યાં છે અને મારો સ્ટેમિના વધી ગયો છે એ બધું જ મને ખબર છે, પણ હવે મને જોઈએ છે 'વેઈટલૉસ!' 'લીન બૉડી વેઈટ' અને હાડકાની ઘનતામાં વધારાનું કોઈ લેક્ચર મારે નથી સાંભળવું.'

એણે બોલી લીધું પછી મેં એને કહ્યું, 'તારે કંઈ નથી સાંભળવું? ખરેખર? તને ખબર છે ને કે તારી બહેનપણીને કેટલી મુશ્કેલી પડી હતી?'

કંઈ પણ સાંભળવાના મૂડમાં ન હોય એમ મોનિકા બોલી, 'હા, પણ હું એટલા ઝડપથી તો કશું જ નથી માગી રહી. એને તો કેટલું ફાઈન રિઝલ્ટ મળ્યું હતું, નજર તો લાગવાની જ હતી.'

તમારી જાણ ખાતર જણાવું કે એની ખાસ બહેનપણીને 'આશ્ચર્યજનક રિઝલ્ટ' મળ્યું હતું. ક્રેશ ડાયટ કરીને એણે બે મહિનામાં સત્તર કિલો વજન ઘટાડ્યું હતું. એક દિવસ એણે કાર ચલાવતાં બ્રેક મારી અને એને લાગ્યું કે એના પેઢુના નીચલા હિસ્સામાં (વજાઈના-યોનિ)માં કંઈક ઊછળ્યું. એને તાત્કાલિક નજીકની હૉસ્પિટલમાં લઈ જવાઈ. ગાઈનેકોલૉજિસ્ટે તેને કહ્યું કે એનું ગર્ભાશય ઢીલું પડીને સરકી રહ્યું છે. 'ક્રેશ ડાયટ'ને કારણે ગર્ભાશયને જકડી રાખતા

બધા સ્નાયુઓ ખતમ થઈ ગયા હતા. મેં મોનિકાને ફરી પૂછ્યું, 'તું એવા રિઝલ્ટની અપેક્ષા કરી રહી છે?'

'હા, મારું વજન બહુ જ ધીમે ધીમે ઘટી રહ્યું છે. મહિને માંડ એકાદ કિલો વજન ઘટે છે. મારે કોને મોં બતાવવું? મારાં મમ્મી-પપ્પાએ મારા 'વેઈટલૉસ, ડાયટ, એક્સરસાઈઝ' માટે કેટલા પૈસા ખર્ચ્યા છે – મારે એમને શું કહેવાનું? હું ટ્રેડમીલ પર ઝડપથી દોડી શકું છું એટલે બધું સારું થઈ ગયું? મારું વજન અઠ્ઠાવન કિલો થવું જોઈએ.'

'મોનિકા, તારી જાતને થોડો સમય આપ અને સતત મહેનત કરીશ તો તારું વજન પંચાવન કિલોથી ઓછું હશે.'

આ સાંભળીને એ તાડૂકી, 'ક્યારે? દસ વર્ષ પછી? હું અઠ્ઠાવીસ વર્ષની છું. લગ્ન પણ નથી થયાં મારા. એક વાર ત્રીસ વર્ષની થઈ જઈશ પછી કોઈ મારી પર હાથેય નહીં મૂકે. (અહીં વાંચવું : લગ્નના માર્કેટમાં મારે માટે કોઈ તક નહીં બચે.) પછી હું ભાગતી રહીશ ટ્રેડમીલ પર, ક્યાંય પણ નહીં પહોંચું અને ૧૦૦-૨૦૦ સૂર્યનમસ્કાર કરીને ટાઈમપાસ કરીશ.'

મેં એને શાંતિથી કહ્યું, 'તું બહુ તાણમાં છે. તારાં મમ્મી-પપ્પા તારાં લગ્ન કરાવવા માગે છે, કારણ કે તેઓ તને ખુશ જોવા માગે છે તું જેવી છે એવી તને સ્વીકારે. સહકાર આપે અને પ્રેમ કરે એવો છોકરો તને મળશે તો જ તું સુખી થઈ શકીશ. પાંચ કિલો વજન ઘટવાથી તને સુખ નહીં મળી જાય.'

'જવા દે... તને ક્યારેય નહીં સમજાય ઋજુતા કે સાઉથ મુંબઈના પૈસાવાળા મારવાડી પરિવારમાં અપરિણીત છોકરી હોવું એટલે શું?'

હોઈ શકે કે મને ખબર ન હોય, કારણ કે હું તો અંધેરીની મિડલક્લાસ છોકરી હતી, મરાઠી મૂલગી, પણ મને ખબર હતી. વિરારથી વાશી અને કાશ્મીરથી કન્યાકુમારીમાં રહેતા દરેક જ્ઞાતિ, વર્ગ, ધર્મમાં આ સમસ્યા બધાને જ સમજાતી હતી. 'ઊંચી, ગોરી, પાતળી અને કૉન્વેટ'માં ભણેલી છોકરીની 'ડિમાન્ડ'ની સમસ્યા કોને ન સમજાય. આ મામલે તો બધા પુરુષો પણ એક થઈ જાય છે. (ક્રિકેટને મુદ્દે પણ આવું નહીં હોય) બધાને એક જ સરખી છોકરી જોઈએ છે. બધી છોકરીઓને પણ એવા થવું હોય છે પછી ભલેને જાતને ખલાસ કરી દેવી પડે.

જીન્સ વર્સિસ જીન્ઝ (જેનેટિક્સ)

સ્ટોરમાં મળતાં જીન્સ તમારા શરીરને ધ્યાનમાં રાખીને નથી બનાવાતાં, તો પછી એ જીન્સમાં ફિટ થવા માટે તમારે તમારા શરીરને 'તૈયાર' કરવાની શું જરૂર છે? તમે કોઈ જીન્સ ટ્રાય કરો ત્યારે એ તમારા નિતંબ પર તો ફિટ થાય છે, પણ કમર પર નથી થતું અથવા તો એનાથી ઊલટું થાય છે ત્યારે પ્લીઝ, એમાં ફિટ થવાને ખાતર જાતને ખુવાર કરી દેવાની જરૂર નથી. બીજી બ્રાન્ડ ટ્રાય કરો અને જો કોઈ પણ બ્રાન્ડ ફિટ ન થાય તો જીન્સ નહીં પહેરવાનું અથવા તો તમારા માપનું જીન્સ બનાવડાવો. કોઈ એક જીન્સ તમારા સાથળથી ઉપર ન ચઢે અથવા નિતંબ પર ચપોચપ ન આવી રહે તો એમાં કોઈ મોટી સમસ્યા નથી – એ જીન્સ તમારે માટે બન્યું જ નહોતું. ઉપરના હિસ્સે સાંધા ઓછા હોવાથી ટીશર્ટ પહેરવા હંમેશાં સરળ લાગે છે. જીન્સને તો ઘૂંટણ અને નિતંબના બે મોટા સાંધામાંથી પસાર થવાનું હોય એટલે મુશ્કેલી તો પડે. મને ખબર છે કે સ્ત્રીઓને જીન્સ ચપોચપ આવી રહે એવી પ્રબળ ઇચ્છા હોય છે. આ સ્ત્રીઓ જીન્સમાં બટન અને ઝીપ બંધ

કરવા પલંગ પર સૂઈ જશો. આમ બળજબરીથી કોઈ જીન્સમાં ફિટ થવા તમે જહેમત કરશો તો તમે વિચિત્ર લાગશો. (જી હા, તમે બહુ મહેનતથી આ જીન્સ પહેર્યું છે એ તરત દેખાઈ આવે છે) એટલું જ નહીં, પણ આનાથી તમારા વજાઇનામાં (યોનિ)માં ઇન્ફેક્શન લાગશે, કારણ કે ટાઇટ જીન્સને કારણે હવાની અવરજવર તદ્દન નહીંવત થઈ જશે .

લોકો કહે છે કે જેનેટિકલી ભારતીયો નિતંબના હિસ્સેથી મોટા-પહોળા હોય છે, જાણે એમાં કંઈ ખોટું હોય. એમાં કશુંય ખોટું નથી, તમારી સાઇઝનું ન હોય એવું જીન્સ પહેરવાનું બંધ કરી દો.

કન્યા જોઈએ છે : 'ઊંચી, ગોરી, પાતળી અને કોન્વેટમાં ભણેલી'

મોનિકાએ કેમ ૫૮ કિલો વજન કરવું હતું? એમ થાય તો જ મૅરેજ બ્યૂરો માટેના પોતાના બાયોડેટામાં એ વજન ૫૫ કિલો લખી શકે. હાસ્તો, એ લખવું તો ફરજિયાત જ હોય છે. તમારી ઉંમર, ઊંચાઈ, વાન, જન્મતારીખ-સમયની સાથે તમારે વજનનું ખાનું પણ ભરવું પડે છે અને સાથે ફોટો પણ લગાડવાનો હોય છે. કેટલાક બ્યૂરોના નિયમ કડક હોય છે ત્યાં એક આખો અને એક ક્લોઝઅપ એમ ફોટા જમા કરાવવા પડે છે. મોનિકાનું વજન ૬૩ કિલો હતું એટલે એને પોતાનું વજન ૫૫ કિલો લખવામાં કચવાટ થતો હતો.

મને બરાબર સમજાતું હતું કે એ શેમાંથી પસાર થઈ રહી છે, પણ છતાં પણ મને લાગ્યું કે મોનિકા એવા તબક્કે હતી કે એ પોતાને જેમ છે એમ જ 'પ્રસ્તુત' કરી શકે એમ છે એને કોઈ નિયમો અનુસરવા જરૂરી નહોતા. ખરેખર તો એણે ઘણી વાર પ્રયત્ન પણ કર્યો હતો, 'એક વાર ત્રીસ વર્ષની થઈ જઈશ પછી કોઈ હાથ નહીં લગાડે...'નો બકવાસ એનાં મમ્મીના શબ્દો હતા. મોનિકા એની મમ્મીને એમ કહેવાનો પ્રયાસ કરતી કે એને મારા ડાયટ પ્લાનથી ફાયદો થતો હતો, કારણ કે એને હવે કસમયે ભૂખ ન લાગતી, એના સ્ટ્રેચ માર્ક્સ જતા રહ્યા હતા, એને શક્તિ અને ઊર્જાનો અનુભવ થતો. એ આમ બોલે ત્યારે એની મમ્મી એને લગ્ન અને ઉંમર વગેરેનું લાંબું લેક્ચર આપતી, કારણ કે વેઇંગ સ્કેલ પરના આંકડા તો આવું કંઈ જ બતાવતા નહોતા. USA જઈને ફાઈનાન્સ ભણવાના મોનિકાના નિર્ણયનો એની મમ્મીએ ભારે વિરોધ કરેલો, કારણ કે એ માનતાં હતાં કે જો એ બહુ ભણશે તો એને સારો છોકરો નહીં મળે. એની મમ્મીના મતે જો એ મુંબઈમાં રહી હોત તો પપ્પા, ચાચા કે મામા પ્રકારના કોઈનેય એકાઉન્ટ્સ સંભાળવામાં મદદ કરતી હોત, કુકિંગ ક્લાસમાં ગઈ હોત (સાલસા અને પિલેટ્સ પણ ચાલત) મૂળે આસપાસ રહી હોય તો એને માટે 'જોવા'ની કામગીરી શરૂ કરી દીધી હોત. ૨૩-૨૪ની ઉંમરે તો એને પરણાવી દીધી હોત. જો મોનિકા એમ કરત તો એની મમ્મી એની પિતરાઈ બહેન સાથે એને સ્વિટ્ઝર્લૅન્ડની ટ્રીપ ભેટ આપત (જેમ ડીડીએલજેમાં કાજોલ ફરવા જાય છે એમ). મોનિકાને હવે એમ લાગે છે કે એ બહુ સારો પ્લાન હતો, પણ એ વખતે એને ફાઈનાન્સનું ભૂત વળગેલું અને એના પપ્પાને પણ થયું હતું કે એક વર્ષનો ડિપ્લોમા કોર્સ કરવા USA જવામાં કોઈ વાંધો ન હતો.

એ એક વર્ષમાં એનું વજન પાંચ કિલો વધી ગયું હતું. ઑન કૅમ્પસ ઑફર મળ્યા પછી એ કામ કરવા માટે બીજાં બે વર્ષ USAમાં રહી હતી. પછી જ્યારે ઘરના લોકોએ એની કોઈ વાત ન સાંભળી અને એને પાછા આવવા માટે દબાણ કર્યું ત્યારે એ પાછી ફરી. ત્યાં સુધીમાં એનું વજન ૧૦ કિલો વધી ગયું હતું. એના ઘરમાં કોઈને એની કારકિર્દીની પડી નહોતી એ જાણીને મોનિકાને સખત ગુસ્સો આવતો હતો, પણ એને એમ પણ થયું કે એ ઘરે રહી શકશે. વળી

કેટલી બધી મલ્ટિનૅશનલ કંપનીઝ હવે ભારતમાં પણ આવી ગઈ હતી, પણ મોનિકા માટે નવાઈની વાત એ હતી કે જે ઘરમાં એ ઊછરીને મોટી થઈ હતી એ એને પોતીકું નહોતું લાગતું. ત્રણ વર્ષમાં ઘણું બધું બદલાઈ ગયું હતું.

ઘરના બધા જ એને માટે મુરતિયો શોધવામાં વ્યસ્ત હતા. એ પણ નોકરી નહોતી શોધતી, કારણ કે એને થયું કે લગ્ન પછી ક્યાં રહેવાનું છે એ ખબર પડે પછી જ નોકરી શોધવી. એના કુટુંબીજનોએ નક્કી કર્યું કે એણે થોડું વજન ઘટાડવાની જરૂર છે, કારણ કે એના લગ્નના 'ચાન્સીઝ' વધારે સારા રહેશે. એ માથાકૂટમાં એ એક ડાયટથી બીજું ડાયટ અનુસરતી રહી. ક્યારેક વજન વધ્યું તો ક્યારેક ઘટયું, પણ આ પ્રક્રિયામાં એના પિરિયડ્ઝની સાઈકલમાં તકલીફ થઈ. વાળ અને ત્વચા પણ બગડી ગયાં અને વધારામાં સ્ટ્રેચ માર્ક્સ પણ દેખાવા માંડયા. 'છોકરો મુંબઈનો હોવો જોઈએ', 'હું નોકરી કરું તો સાસરિયાંઓને વાંધો ન હોવો જોઈએ' જેવી શરતો મોનિકાએ બહુ જલદી પડતી મૂકી દીધી. એણે પોતાને માટે અને ઘરના લોકો માટે મોનિકાએ જાતને 'અસ્તિત્વહીન વસ્તુ'માં ફેરવી દીધી જેનાં લગ્ન કરાવવાનાં હતાં. ઘરના લોકોની તકલીફો ઓછી કરવામાં મોનિકા પોતાને માટે બહુ મોટી સમસ્યા બની ગઈ હતી. મોનિકા જે પ્રકારની વ્યક્તિ બની ગઈ હતી એને તો એ પોતેય નહોતી ઓળખી શકતી. રસોઈમાં મદદ કરાવવી, વજન ઘટાડવું, સારા દેખાવું, મા-બાપના કહ્યા પ્રમાણે છોકરાઓને મળવું વગેરે એની રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ હતી. આમાંનું કશું પણ મોનિકાની બુદ્ધિક્ષમતાને પડકારે એવું નહોતું. તદ્દન નાખી દેવા જેવા છોકરાઓ જેને જોઈને હૃદયમાં ઘંટડી પણ ન વાગે એમને મોંએથી 'ના' સાંભળીને એનો હૃદયમાં સાવ ગુમ થઈ ગયો હતો, છતાં પણ એને બહુ ઇચ્છા હતી કે એ બધાંયમાંથી કોઈ એક તો એને હા પાડશે. મોનિકાએ પોતાને માટે જે નરક ઊભું કર્યું હતું એમાંથી એને નીકળવું હતું.

હે ભગવાન! આ કોકડું એવું ગૂંચવાયેલું છે ને પણ તોય આપણે બધાય એને બરાબર સમજીએ છીએ. કાં તો આપણે મોનિકા જેવા જ છીએ – (જલદી લગ્ન કરીને ગોઠવાઈ જવા માટે બહુ જ હોશિયાર અથવા તેવા તેજસ્વી કે કોઈ પણ ઈરાદા વગર ભાવિ પતિરાજોને ડિસ્ટર્બ કરી દઈએ અથવા તો ખૂબ સ્વતંત્ર એટલે છોકરાવાળાઓને થાય કે તમે એમની પરંપરાઓ અને રીતભાત સાથે 'ઍડજેસ્ટ' નહીં કરી શકો, ભલેને તમે તમારી જાતને સાબિત કરવા આકાશપાતાળ એક કર્યાં હોય, પણ...) અથવા તો એના જેવી છોકરીઓ કરતાં તમારામાં સમજણ સહેજ વધારે છે.

આ દુનિયામાં મોનિકા જેવી છોકરીઓ આ ગૂંચવાડાને જે રીતે પ્રતિભાવ આપે છે એ બદલવો જરૂરી છે. કદાચ એમણે જરાય નમતું ન જોખીને પોતાના દિલની વાત સાંભળવી જોઈએ અને નવી નોકરી, નવી જગ્યા કે નવું કુટુંબ અપનાવવાં જોઈએ. આ પછી પોતાની બુદ્ધિમત્તા કે સ્વતંત્ર મિજાજ અંગે અફસોસ કરવો કે શરમ અનુભવવા કરતાં દિલની વાત સાંભળ્યા પછી જે પરિણામ આવે એ હસતા મોંએ સ્વીકારવાં જોઈએ. એક સમાજ તરીકે આપણે આસપાસની દરેક સ્ત્રીને પોતાને ગમતો રસ્તો પસંદ કરવામાં તેને સહકાર આપી એને પહેલાં પોતાની જાતની થતાં શીખવીએ. આપણે બધા જ એકબીજા જેવા થવાના પ્રયત્નમાં ચોક્કસ બીબાંમાં જાતને ઢાળવાની મથામણ ન કરવી જોઈએ.

અંતે તો આપણી જિંદગી, સ્વતંત્રતા, શિક્ષણ બધાં માટે એ દરેક ચહેરા વિનાની સ્ત્રીનાં ઋણી છીએ જેણે શિક્ષણ અને કળાને પ્રોત્સાહન આપ્યું, પેન્ટ્સ પહેર્યા, કારકિર્દી ઘડી, પોતાનું વિશ્વ બનાવવા કુટુંબના વાડામાંથી બહાર નીકળીને સમાજનો વિરોધ વહોરી લીધો અથવા તો 'મૉડર્ન', 'ચાલુ', 'ફાસ્ટ' જેવાં વિશેષણો સહન કરી લીધાં. તેમણે પોતાની વ્યક્તિ થઈને જીવવા, મહોરાં ફગાવી દઈને સ્વમાનની જિંદગી જીવવા આ બધું વેઠયું. યાદ રાખજો કે જ્યારે

પુરુષો પરંપરાની બહાર જઈને કંઈ પણ કરે છે ત્યારે તેમને 'હીરો' અને 'લીડર' ગણવામાં આવે છે, પણ સ્ત્રીઓને વિશેષણો સિવાય ભાગ્યે જ કાંઈ મળે છે. આપણી જિંદગી આજે વધુ સારી હાલતમાં છે, અને શિક્ષણ મેળવવું પણ સરળ છે. (આપણા દેશની કેટલીય સ્ત્રીઓ વાંચી નથી શકતી, તમને આ પુસ્તક ગમે કે ન ગમે, પણ નસીબદાર છો કે તમે આ વાંચી શકો છો, તમારી પાસે પુસ્તક ખરીદવાની અને વજન ઉતારવાની ચિંતા કરવાની લક્ઝરી છે.) અત્યારે તમે કળા કે સાહિત્યમાં રસ લો તો તમારે માટે કોઈ બેહૂદાં વિશેષણ નથી વપરાતાં, આર્મ્ડ ફોર્સિઝમાં કારકિર્દી બનાવી શકો છો, એકલા મુસાફરી કરો છો, પૈસા કમાવ છો વગેરે બધું જ એ સ્ત્રીઓના બલિદાનને આભારી છે, જેમણે સમાજ બદલવાની પહેલ કરી હતી. પોતાના નિર્ણય જાતે કરવા સમર્થ સ્ત્રીઓ વધારે ખુશ રહે છે, જેનાથી શાંત અને સુખી સમાજનું ઘડતર થાય છે. સ્ત્રીઓ સતત ધાકધમકી કે ડરના ઓઠા હેઠળ જીવતી હોય તો આખા સમાજને ભોગવવાનો વારો આવે છે, અફઘાનિસ્તાન તેનું જીવંત ઉદાહરણ છે.

લગ્ન : બધા ઈંડાં એક જ બાસ્કેટમાં...

જિંદગીને પૂરેપૂરી દિલથી માણવામાં આપણને પોતાની જ મર્યાદાઓ અને મૂંઝવણો નડે છે. મોનિકાએ બીજી જ વ્યક્તિ તરીકે જીવવામાં વર્ષો કાઢી નાખ્યાં – એ ચોવીસ વર્ષની હતી ત્યારથી લઈને અઠયાવીસની થઈ ત્યાં સુધીનો યુવાનીનો સોનેરી સમય – એ લગ્ન માટે લાયક યુવતી બનીને જીવતી રહી, જે એ ખરેખર તો હતી જ નહીં. આ પ્રક્રિયામાં એનામાં એટલી કડવાશ આવી ગઈ છે કે એનામાંથી અકળામણ અને ગુસ્સો રીતસર નીતરે છે. આ એવી સ્ત્રીઓ છે જેને માટે બિંધાસ્ત ટીખળ થતી હોય છે કે, 'અરે યાર, એણે ખરેખર તો કોઈની સાથે સૂઈ જવાની જરૂર છે, બધું ઠેકાણે થઈ જશે.' મોનિકાને ખાતરી નહોતી કે લગ્ન કરવા માટે આવી આકરી કિંમત ચૂકવવી કે કેમ (એની તબિયતનાં બિલકુલ ઠેકાણાં નહોતાં) અને છતાંય પહેલાં મમ્મી-પપ્પાના કહ્યા પ્રમાણે એણે નહોતું કર્યું એના અફસોસનો ભાર પણ એને માથે હતો. હવે એ કોઈ પણ ભોગે 'એમને ગમે એવું' કરવા તૈયાર હતી. આ અફસોસયાત્રામાં મોનિકા ભૂલી ગઈ હતી એ જાત સાથે જે પણ કરતી હતી એનાં પરિણામોનો એણે વિચાર કરવાનો હતો. એને ફાઈનાન્સમાં પણ શીખવ્યું હશે કે, 'ભાવિ આર્થિક લાભ જ્યારે રોકાણને સમાંતર ન હોય ત્યારે રોકાણ ઘટાડવું પડે.'

હોશિયાર ફાઈનાન્શિયલ પ્લાનર નફો ન કરાવનારી મીલકતમાં ક્યારેય પૈસા ન રોકે. વળી ફાઈનાન્શિયલ પ્લાનર ન હોય એનેય રોકાણનો નિયમ તો ખબર જ હોય – બધાં ઈંડાં એક બાસ્કેટમાં ન મૂકવાં. આ ખબર હોવા છતાંય કેમ આપણો સમય, પૈસા, શક્તિ, લાગણી બધા જ સ્રોત એકમાત્ર લગ્નની બાસ્કેટમાં મૂકી દઈએ છીએ? વૈવિધ્યસભર પૉર્ટફોલિયો હોય તો આર્થિકતંત્ર વધુ સ્થિર અને સ્વસ્થ રહે છે – જિંદગીને પણ આ જ લાગુ પડે છે. કળા, સંસ્કૃતિ, શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય, સ્વતંત્રતા, સાથીદાર, દાન, કારકિર્દી દરેક પાસામાં રોકાણ કરવું જોઈએ તો જ મન અને શરીર સ્થિર-સ્વસ્થ રહી શકે.

એક જ બાસ્કેટમાં બધાં ઈંડાં ગોઠવી દેવાં જુગારના ખેલ જેવું છે. ઘોડો દોડયો તો ઠીક છે, નહીંતર રસ્તે આવી જશો. લગ્નસંસ્થા માટે આ બહુ મોટો અન્યાય છે કે આપણી આશાઓ, સુખ, સ્થિરતા અને સલામતી બધાનો જ આધાર લગ્ન પર રાખીએ છીએ. આમ કરવાથી લગ્ન ટકાવવાં મુશ્કેલ, કંટાળાજનક, ગૂંગળાવી નાખે એવાં થઈ જાય છે. લગ્ન પૂરેપૂરાં માણી શકાય, શાંતિભર્યાં હોય અને ટકે એ માટે પોતાના સાથીને જેમ છે એમ રહેવા દેવાનું સામર્થ્ય, સ્થિરતા અને મોકળાશ બંને સાથીદારમાં હોવી જરૂરી છે.

આ ત્રિકોણાસન જેવું છે – તમારો પોઝ ત્યારે જ પરફેક્ટ થાય જ્યારે તમારી ડાબી અને

જમણી બાજુઓ પોતાને જે કરવાનું છે એ કરે, પણ બીજાની અસરમાં ન આવે. તો તમે જ્યારે ખેંચાઈને જમણી બાજુ વળો ત્યારે તમારી કમરનું ફરવું, નિતંબની આસાન હલચલ અને તમારા હાથની પહોંચ તમારા ડાબી તરફના પગ, નિતંબ, છાતી, ખભા અને હાથની સ્થિરતા અને મજબૂતાઈ પર આધાર રાખે છે. શરીરનું કેન્દ્રબિન્દુ, નાભિ, જે આ સંતુલન જાળવવા માટે જવાબદાર છે એ જમણે અથવા તો અન્ય બાજુએ વધુ ખસી જાય તો તમારો પોઝ ગયો સમજો. તમારી નાભિ કેન્દ્રમાં રહે એ માટે તમને એ ડાબી બાજુની જરૂર છે જે એનું કામ બરાબર કરે અને જમણી બાજુ ઢળી ન પડે. ડાબી બાજુ બરાબર રહે તો જ જમણી બાજુ યોગ્ય રીતે ખેંચાય. પછી તમારો પોઝ બરાબર થાય.

આ જ રીતે લગ્ન માટે સ્ત્રીનાં આંતરિક શાંતિ, સામથ્ર્ય અને શાણપણ હોવાં જોઈએ જેથી એ પોતાનો રોલ એકદમ બરાબર ભજવી શકે, તો જ લગ્ન સ્થિર અને સુખી હોઈ શકે. જો તમે સતત પતિથી દબાયા કરો અથવા તો બધી જ આશાઓનો મદાર એની પર રાખો તો તમે પોતાનો જ નહીં, પણ એનો વિકાસ પણ રૂંધી રહ્યા છો.

મને લાગે છે કે સ્ત્રીઓએ કેમ જિંદગીનાં અલગ પાસાંઓમાં રોકાણ કરવું જોઈએ એ અંગે મેં પૂરતું જ્ઞાન આપી દીધું. શારીરિક, સંવેદનાત્મક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બધી જ જરૂરિયાતો લગ્ન પૂરી નહીં જ કરી શકે. તમને પૂર્ણતા આપનારી અનેક બાબતોમાંથી લગ્ન એક હોઈ શકે, પણ લગ્ન એકમાત્ર તમને સર્વસ્વ નહીં આપે. મોનિકાએ હજીય રસ લઈને સારા વર્કઆઉટ, અભ્યાસ, નોકરી અને મુસાફરીમાં રોકાણ કરવાની જરૂર છે, કારણ કે એ બધું જ કરવામાં એને પરિપૂર્ણતા લાગતી અને રોમાંચ થતો. માત્ર લગ્ન કરવાથી એને એવી લાગણી ન થાય. શાદીનો પ્રાસ તો બરબાદી સાથેય બંધબેસે છે.

આણાનાં કપડાં માટે પાતળા થવાનો મોહ

'બે મહિનામાં મારાં લગ્ન છે અને મારે વજન ઉતારવું છે. એ મારે માટે અગત્યનો દિવસ હશે અને મારે સૌથી શ્રેષ્ઠ દેખાવું છે.' લગ્ન છે અને દિલ્હી, મુંબઈ, કોલકાતાથી તમે ડિઝાઇનર કપડાં મગાવી રહ્યા છો એટલે તમારે 'ફિટ' થવું પડે એવું વિચારવું ઠીક નથી. તમારે ખરેખર આણાનાં શૉપિંગ માટે પાતળા થવું છે? માત્ર લગ્ન સમયે એ સરસ મજાનાં કપડાં તમને આવી રહે અને થોડા વખત પછી જ્યારે એની પર નજર પડે ત્યારે બારીમાંથી કૂદી પડવાનું મન થાય? જો તમારે પાતળા થવું હોય તો એ તો આખી જિંદગીનું વચન હોવું જોઈએ, લગ્નનાં પહેલાનાં દસ દિવસ અને પછીના દસ દિવસ પૂરતા પાતળા ન થવાય. 'મારાં લગ્ન છે માટે મારે પાતળા થવું છે'નું નાટક જ મને તો નથી સમજાતું. જેનું મગજ ઠેકાણે હોય એવો એકેય પુરુષ કોઈ છોકરીની સાઇઝને આધારે એનો સ્વીકાર કે નકાર નહીં કરે. મને ખાતરી છે કે એવું કરનારા પુરુષની સાથે રહેવામાં તો તમને પણ રસ નહીં હોય. કોઈની સાથે રહેવા માટેનાં કારણો તો વધુ નક્કર હોવાં જોઈએ. એક સમજુ સાથીદારને તો તમે સ્વસ્થતા, ફિટનેસ અને પોતાના શરીર સાથે અનુકૂળતા અનુભવો એમાં જ રસ હોય. આપણને દરેકને એવા જ છોકરા સાથે રહેવાનું ગમે જેનું માથું એના ખભે હોય અને જે તમને જોઈને કોઈ નિર્ણય પર ન પહોંચે .

લગ્ન પેહલાનોં વેઇટલોસ

વજન ઉતારવા પાછળનો તમારો હેતુ તંદુરસ્તી, શરીરની મજબૂતાઈ હોવી જોઈએ. વજન

ઘટાડીને તમારી ફિટનેસ એ સ્તરે પહોંચવી જોઈએ કે તમે તમારા અસ્તિત્વને સાર્થક કરવાની સફર સરળ કરી શકો. લગ્ન માટે વજન ઘટાડવાનું આપણને કેમ ઘેલું હોય છે એ જાણીએ. પરંપરાગત ઉત્ક્રાંતિ આધારિત કારણ અને સ્થિતિ પ્રમાણેનો પ્રતિભાવ એટલે સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પ્રતિભાવ. આની પાછળનાં બે મુખ્ય કારણ છે.

કમરથી નિતંબ સુધીનું પ્રમાણ – પરંપરાગત ઉત્ક્રાંતિ આધારિત કારણ

આપણે પહેલાં ઉત્ક્રાંતિ આધારિત કારણ સમજીએ. સંવનન દરમિયાન તમે પાતળો સાથીદાર કેમ પસંદ કરો? તમારી જાણ ખાતર, પુરુષો પણ લગ્ન માટે વજન ઉતારતા હોય છે. જોકે તેમને કોઈ દબાણને વશ નથી થવું પડતું. જોકે એ પોતાનું કામ સારી રીતે કરતા હોય, સારા કુટુંબના હોય અને સારું કમાતા હોય તો એમને પાતળા કે સ્નાયુબદ્ધ શરીરની ભાંજગડમાં પડવાની જરૂર નથી હોતી, પણ જો તમે સ્ત્રી હો અને બાકીની બધી જ લાયકાત હોય તો પણ તમે પાતળા અને ગોરા હો એ જરૂરી છે, ઊંચાઈને મામલે બહુ તાણ કરવાની જરૂર નથી.

હવે મુદ્દાની વાત કરીએ. તમે કમરથી નિતંબના પ્રમાણ વિશે સાંભળ્યું છે? તમારી કમરનો સૌથી સાંકડો, નાભિથી સહેજ ઉપરનો હિસ્સો માપો અને પછી તમારા નિતંબના સૌથી પહોળા હિસ્સાનું માપ લો. હવે તમારા કમરના માપનો નિતંબના માપથી ભાગાકાર કરો. જો એ આંકડો ૦.૭ હોય તો તમે સારા ‘મેઈટ’ – સાથીદાર સાબિત થશો. (મેઈટના ઑસ્ટ્રેલિયન અર્થ ‘મિત્ર’ સાથે ગૂંચવશો નહીં.) કમરથી નિતંબનું પ્રમાણ ફિટનેસ, ફળદ્રુપતા, મજબૂતાઈ અને સુંદરતાનો માપદંડ છે. (પુરુષો માટે સારામાં સારો રેશિયો ૦.૯ છે) તમે આ રેશિયો મુજબ સપ્રમાણ હો તો તમારે જેટલા પરફેક્ટ હોવું જોઈએ એટલા તો તમે છો જ, પછી ભલેને તમારું વજન કે કમરનું માપ કંઈ પણ હોય, તમે છવ્વીસ, ત્રીસ કે છત્રીસના માપનું જીન્સ પહેરતાં હો અથવા તો તૈયાર જીન્સમાં તમે ‘ફિટ’ ન થતા હો. ક્લાઈમેટ ચેન્જ, પૂર, દુષ્કાળ, ખોરાકની અછત જેવી બધી જ સ્થિતિમાં તમે જીવશો, સ્વસ્થ બાળકને જન્મ આપી શકશો અને ઉત્ક્રાંતિની પ્રક્રિયાને પણ તમે ગમી જશો, કારણ કે તમારું સ્વસ્થ શરીર એનું કામ આગળ વધારશે. બધી જ સંસ્કૃતિઓમાં આમ હોય છે, સંવનન માટે સાથી પસંદ કરવાની પ્રક્રિયામાં આનાં મૂળિયાં રહેલાં છે. (સંવનનની પ્રક્રિયાને સામાજિક મંજૂરીની મહોર એટલે લગ્ન) આફ્રિકાની સ્ત્રીઓ યુરોપની કે પૂર્વીય સ્ત્રીઓથી બાંધામાં જુદી હોય તો પણ ૦.૭ના પ્રમાણની નજીક હોય તેવી સ્ત્રીઓ સંવનન માટે સાથી તરીકે વધુ ચડિયાતી ગણાય છે.) આફ્રિકાની સ્ત્રીઓના નિતંબ અને કમરનાં કદ મોટાં હશે જ્યારે દક્ષિણ પૂર્વીય એશિયાની સ્ત્રીઓના નિતંબનાં હાડકાં નાનાં અને તેની સાથે બંધબેસતી કમર પણ નાનકડી હશે.

તમે કદમાં નાનકડા, મધ્યમ કદ કે પહોળા બાંધાના હો પણ જ્યાં સુધી તમે શરીરમાં જરૂરી ચરબી ટકાવી રાખશો ત્યાં સુધી તમારી કમર અને નિતંબ પ્રમાણસર રહેશે. છાતી અને પેટ વચ્ચેના હિસ્સામાં કમર ચરબી વગરનો સૌથી સાંકડો ભાગ હોય અને નિતંબ ભરપૂર, ગોળ અને સૌથી મોટો હિસ્સો હોવા જોઈએ. આ પ્રમાણને આધારે તમારા પિરિયડ્ઝની સાઈકલ અને હોર્મોન્સના સંતુલનની ખબર પડી શકે છે. જે સ્ત્રીઓ પોતાની પૂરી કાળજી લેતી હોય, માત્ર આહાર અને કસરત પૂરતી નહીં, પણ સર્વાંગી વિકાસ પર પણ ધ્યાન આપતી હોય તે સ્વસ્થ હોય છે. જેમ કે પોતાની માનસિક મર્યાદા અને સ્થિતિને પડકારતી હોય, સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ કરતી હોય, પોતાની જિંદગીના ઉતાર-ચઢાવની જવાબદારી લેતી હોય એવી તમામ સ્ત્રીઓનું ફિટનેસનું અંતર ખૂબ સારું હોય છે. તેમના શરીરની ચરબીનું સ્તર અસાધારણ રીતે વધુ કે ઓછું નથી હોતું. આમ તેમના હોર્મોન્સ પણ સંતુલિત રહે છે. આનાથી તેમનો મેટાબોલિક દર, અંડબીજ પેદા કરવાની પ્રક્રિયા, પ્રતિકારશક્તિ, ત્વચા, વાળ અને નખ પણ

સ્વસ્થ રહે છે.

આ રેશિયો તમારી અંદરની ચરબીની વહેંચણીનો પણ માપદંડ છે. આંતરડાની આસપાસની ચરબી જે તમારા પેઢુમાં જમા થતી હોય છે તે સબક્યુટેનિઅસ-ત્વચાની અંદરની ચરબી છે, જે આખા શરીરમાં ત્વચા નીચે વિસ્તરેલી હોય છે. માત્ર સ્વાસ્થ્યના દૃષ્ટિકોણથી (અને હવે આકર્ષક દેખાવના દૃષ્ટિકોણથી પણ) તમારા પેઢુની આસપાસ ઓછામાં ઓછી ચરબી હોવી અને શરીરના અન્ય હિસ્સામાં ચરબી પ્રસરે એ યોગ્ય સ્થિતિ છે આ ત્યારે જ શક્ય બને જ્યારે તમે યોગ્ય આહાર લો અને વર્કઆઉટ કરો. વજન ઉતારવાની આ આંધળી દોટ અટકાવીને આપણે શરીરમાં ચરબીનું સ્વસ્થ સ્તર અને સ્વાસ્થ્યના યોગ્ય પરિમાણ મેળવવા પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. કસરત કરો અને સરખું ખાઓ જેથી ચરબી શરીરમાં એક સ્થળે જમા ન થતાં શરીરમાં સરખી રીતે પ્રસરે. જે સ્ત્રીઓને PCOS અથવા PCOD હોય તેમની કમર ફુગ્ગાની માફક ફૂલીને શરીરની બહાર આવી ગઈ હોય છે. PCOS અથવા PCODને કારણે ઈન્સ્યુલિનની સમસ્યા જ નહીં, પણ લાંબા ગાળે અફળદ્રુપતાનો પ્રશ્ન પણ ખડો થઈ શકે છે. આ નબળી લાઈફસ્ટાઈલ, નિષ્ક્રિય જીવન અને પ્રોસેસ્ડ ફૂડના અતિરેકનું પરિણામ છે (જુઓ પ્રકરણ-૬) જ્યારે સ્ત્રીઓ આ સમસ્યાથી પીડાતી હોય ત્યારે કમર અને નિતંબનું પ્રમાણ ક્યારેય ન જાળવી શકે.

તમે ક્રેશ ડાયટ કરતા હો જેમાં યોગ્ય આહાર કે એક્સરસાઈઝને મહત્ત્વ ન અપાતું હોય, તમે 'દસ કિલો ઘટાડવા પૈસા ચૂકવો અને પાંચ કિલો વજન મફત ઘટાડી અપાશે' જેવા પ્રોગ્રામમાં જોડાયા હો અથવા 'ન કસરત ન પરસેવો' પ્રકારના હલનચલન વગરના વેઈટલૉસ પ્રોગ્રામ માટે જતા હો તો તમારા શરીરના નીચલા હિસ્સેથી વજન ઘટી જશે. (જોકે આ થોડા સમય માટે જ ઘટશે) નિતંબ પણ સપાટ અને કમરના વળાંકો (લવ હેન્ડલ્સ) પણ ચરબી વગરનાં થઈ જશે. આ સ્થિતિમાં પણ તમારા કમર-નિતંબનું પ્રમાણ નહીં જળવાય અને શરીરની ચરબીનો ફાયદો પણ તમને નહીં મળે. મારે કહેવાની જરૂર તો નથી, પણ આ વગર કારણના વજન ઘટાડાના ત્રાસમાં તમારા પિરિયડ્ઝની સાઈકલ, હોર્મોન્સ, હાડકાંની ઘનતા, મેટાબોલિક દર, ત્વચા, વાળ અને નખ બધાંયનો દાટ વળી જશે.

મૅરેજ બ્યૂરોઝ અને હવે વેબસાઈટ્સ પણ તમારા કમરથી નિતંબના પ્રમાણ વિશે પૂછે તો? એ લોકો આ મામલે ચૂપ રહેવા માગે છે. જો એમ હોય તો તમારે તમારું વજન કે વાઈટ્સ સ્ટેટેસ્ટિક્સ લખવાની જરૂર નહીં રહે. આમ કરવાથી છેતરપિંડી પણ ઘટી જાય. ૦.૭ કે ૦.૮ જેવો આંકડો તમારા સ્વાસ્થ્યનું સાચું ચિત્ર આપશે. ઘણીબધી જુવાનજોધ છોકરીઓ વજન ઉતારવાના મોહમાં જાતને અધમૂઈ કરતી પણ અટકી જશે.

સ્થિતિ પ્રમાણેનો પ્રતિભાવ

વિકાસ કે ઉત્ક્રાંતિના દૃષ્ટિકોણથી સંવનનની પ્રક્રિયા માટે એના સ્વસ્થ બાળકને જન્મ આપવા માટે પાતળા થવામાં ચોક્કસ તર્ક રહેલો છે. (જોકે એને વજન ઘટાડવા સાથે કંઈ લેવાદેવા નથી.) સંસ્કૃતિના અથવા સામાજિક સ્થિતિ આધારિત પ્રતિભાવો જરા ગૂંચવાયેલા છે. લગ્ન જાતિના મુદ્દે ક્યારેય તટસ્થ નથી હોતાં એટલે તમે જમાઈ હો અને સાસરિયાં તમારી પાસેથી જે અપેક્ષા રાખે એનાથી તદ્દન જુદી અપેક્ષા પુત્રવધૂ પાસેથી રાખવામાં આવે છે. માની લો કે તમે છોકરી છો જે પરણેલી છે અને સાસુ કે સસરા વાત કરે છે ત્યારે એ મોબાઈલ પર પોતાના કોઈ એસએમએસનો જવાબ ટાઈપ કરી રહી છે. જો તમારાં સાસુ કે સસરા આનાથી અકળાય નહીં, જો તેઓ આને અપમાનમાં ન ગણાવે તો એમને 'પ્રગતિશીલ-સમજદાર સાસરિયાં' નામની દુર્લભ પ્રજાતિ હેઠળ જાળવવાં જોઈએ. જમાઈને આવા કારણ માટે

સાસરિયાંની જાળવણી કરવાની કોઈ જરૂર નહીં લાગે. હાસ્તો, તમે એસએમએસમાં જ વ્યસ્ત હતા છતાં પણ તમે એમની વાત ધ્યાનથી સાંભળતા હતા અને વચ્ચે એકાદ વાર માથું ઊંચું કરીને તમે પૂછેલું પણ ખરું કે ગાજરનો હલવો છે કે નહીં? સ્થિતિ આધારિત પ્રતિભાવને વધુ સારી રીતે સમજવા માટે આ પ્રયોગ કરવા જેવો ખરો.

ગોઠવાઈ જવા માટે...

મને લાગે છે કે લગ્ન કરવાને મામલે છોકરીની હાલત ભારતીય મુસાફર જેવી હોય છે જે ઋષિકેશ, ગોવા કે ધરમશાળાના પ્રવાસે ગયો હોય. તમે સામાન્ય વિદેશી કરતાં વધારે પૈસાવાળા હો, ઇઝરાયલી જેટલા ભાવતાલ ન કરો, અમેરિકન કરતાં વધારે મળતાવડા હો, તમારી ઇચ્છા કે ચિવટ ફ્રેન્ચ કરતાં ઓછી હોય, ઇટાલિયન જેટલી સિગારેટ પણ ન ફૂંકતા હો પણ છતાંય સ્થાનિક હોટલ, ધર્મશાળા કે દુકાનદારોને તમારામાં કંઈ રસ નથી હોતો. એમને તો 'ગોરા' વિદેશીઓમાં જ રસ હોય છે. તમે આ સમજી જ શકો છો, તમે એ સ્થળને માણો ખરા, પણ જેવો તમારો 'ગૃહપ્રવેશ' થાય એટલે ભેદભાવ તમને દેખાવા લાગે. એ ચોકઠામાં ગોઠવાઈ જવા અને સ્વીકારાઈ જવાની કવાયત્ તમે શરૂ કરી દો. તમે કાયમ ન પહેરતાં હો એવાં કપડાં પહેરવા માંડો, ભાવતાં ન હોય તો પણ ઑર્ગેનિક સલાડ અને યાક ચીઝ ખાવા માંડો, વળી માંડ અઠવાડિયું ચાલે એવાં સ્લીપર્સ પણ પહેરતાં થઈ જાઓ .

આમાંનું કંઈ પણ તમારે કરવાની જરૂર નથી, છતાંય સ્થાનિક લોકોને ખુશ કરવાના ઇરાદાથી તમે આ બધું જ કરવા માંડો છો. તમને પોતાનેય નથી ખબર કે એવું કેમ થાય છે. સાચું કહું તો આ તમારું મુર્ખામીભર્યું વર્તન તમારી પોતાની લઘુતાગ્રંથિ અને ભેદભાવનું પરિણામ છે. ધીરેધીરે તમને એ સમજાવા માંડે છે કે તમે જાત પ્રત્યે સ્થાનિક લોકો કરતાં વધુ ભેદભાવ રાખી રહ્યા છો. ઋષિકેશમાં કૃષ્ણ બંસી વગાડે છે માટે હેરમ પેન્ટ અને ટી-શર્ટ પહેરવાની કે ગોવામાં છો એટલે સ્પગેટી ટોપ અને શોર્ટ્સ ચઢાવવાની તમારી કોઈ જરૂર નથી. બિલકુલ એ જ રીતે લગ્ન કરવા માટે થઈને પાતળા થવાની કોઈ જરૂર નથી. લગ્ન માટે પાતળા થવાની ઘેલછા 'વૉન્ના-બી' *(કોઈકના જેવું થવું)* વર્તનનો એક પ્રકાર છે .

એક પ્રયોગ - પાછળથી પ્રેશર

૧૨ ડબ્બાની ફાસ્ટ વિરાર લોકલમાં એક વાર મુસાફરી કરો. માંડ તમે થોડીઘણી જગ્યામાં ગોઠવાવ, શ્વાસ તો એવી રીતે રૂંધાતો હોય કે લાગવા માંડે કે જિંદગીના છેલ્લા શ્વાસ ચાલી રહ્યા છે. તમારી આગળ ઊભેલી બાઈ બોલશે, 'કેટલું પ્રેશર કરો છો?' એને સાંભળીને તમે બોલશો, 'અરે, હું શું કરું? પાછળથી કેટલું પ્રેશર આવે છે?' લગ્નને મામલે પણ આવું જ છે. પાછળથી કેટલું પ્રેશર છે. મહાત્મા ગાંધીના કહ્યા મુજબ, 'એ પરિવર્તન બનો જે તમારે જોવું છે'ને તમારે અનુસરવું હોય તો તમારે મજબૂત અને ફ્લેક્સિબલ બનવું પડશે જેથી તમે પાછળથી આવતા બધાં દબાણ-પ્રેશરને સહન કરી શકો. (પરંપરા, સંસ્કૃતિ, ધર્મ, પરિવાર વગેરે) આ મુસાફરીમાં તમારાં અંગો ન મરડાઈ જાય અને તમારી આગળ ઊભેલી સ્ત્રી પણ શાંતિથી શ્વાસ લઈ શકે, કારણ કે તમારું વજન એને આગળ કે ટ્રેનની બહાર ધકેલી નથી રહ્યું. આ ગૂંગળાવી નાખે એવી મુસાફરીનો ભાર ઝીલવાની તાકાત તમારામાં નહીં હોય તો તમે બધો

બોજો આગળ પસાર કરશો. તમારી આગળ ઊભેલી સ્ત્રી પર અને એ પ્રક્રિયામાં તમારા શરીરને પણ નુકસાન કરશો. આમ વધારે ગૂંગળામણ અનુભવશો.

જે સ્ત્રીઓ ફાસ્ટ ટ્રેનમાં મુસાફરી કરે છે એમને જુઓ, એ બધી જ સ્ત્રી લક્ષ્યસિદ્ધિ માટે પૂરેપૂરી તૈયાર હોય છે. ઓઢણીઓ નિતંબ પર નથી લહેરાતી, પણ આગળ આવી જાય, સાડીનો છેડો પાટલીમાં ખોસી દેવાય, ઈસ્ત્રી જાય ભાડમાં, જુવાન છોકરીઓ એમની બૅગ્ઝ આગળ પહેરે, વાળ બાંધી દે અને સપાટ ચંપલ પહેરીને ટ્રેનમાં ચઢે. આગળ કે પાછળ બધેથી આવતા ધક્કા-દબાણને સંભાળવા એ સજ્જ હોય છે. તમે માનશો નહીં, પણ મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ આ મુસાફરીની રોજેરોજ ઉત્સુકતાથી રાહ જોતી હોય છે. આ અમાનવીય સંજોગોમાં એમને મજા આવવાનું કારણ એ કે એમને ખબર હોય છે કે આવાં પ્રેશર-દબાણ તેમણે સહન કરવા પડશે, એની સામે તેઓ સજ્જ હોય છે અને પોતાનાથી મજબૂત જે સ્ત્રીએ આ સંભાળવામાં સફળતા મેળવી હોય એની સાથે તેઓ દોસ્તી પણ કરી લે છે. આ મુંબઈનો મિજાજ છે? કે પછી લગ્ન નામની ભવ્ય મુસાફરી દરમિયાન તમારાં મૂળિયાં મજબૂત રાખીને મોજ કરતાં શીખવતો બોધ છે?

આપણા સ્વાસ્થ્ય અને મનની શાંતિ માટે વધુ ફિટ થવું, પાતળા રહેવું, મજબૂત બનવું જરૂરી છે. ઉત્ક્રાંતિના દૃષ્ટિકોણથી પણ તમને વધુ પાતળા કે ફિટ સાથીઓ પ્રત્યે વધારે આકર્ષણ થાય તે સ્વાભાવિક છે, પણ 'લગ્ન કરવા માટે વજન ઉતારવું પડશે' એ પાછળના પ્રેશર સિવાય બીજું કંઈ નથી. એ પ્રેશર સાથે કામ પાર પાડવા માટે સજ્જ થાઓ, એની માગણીમાં તણાઈ જવાની કોઈ જરૂર નથી. જો એમ કરશો તો આપણે પણ એવી સ્ત્રી બની જઈશું, જે બહુ અકળાવનારી હોય અને અંતે પોતાની દીકરીઓ, ભાણી, પડોશીની દીકરી, પૌત્રી, નણંદ બધાંને – આખી સ્ત્રી જાતિને 'લગ્ન માટે વજન ઉતારવા'નું દબાણ કરશે.

બધી જ આવડતવાળી, પ્રતિભાશાળી, સુંદર, આત્મવિશ્વાસુ છોકરી લગ્ન કરે એટલે બીજા વર્ગની નાગરિક થઈ જાય. ડિનર, પલંગની કઈ બાજુએ સૂવું, ટીવી પ્રોગ્રામ, છાશનો પ્યાલો – જેવી બધી જ બાબતો પરથી એનો હક જતો રહે. આ બધા સ્રોત તો પતિની માલિકીના હોય છે. સ્વમાની અને આત્મવિશ્વાસ ધરાવતી છોકરીને પણ જાત સાથે ભેદભાવ અટકાવતા અને બધા રિસોર્સીઝ, આનંદ આપતી પ્રવૃત્તિઓ અને જવાબદારીઓ પતિ સાથે વહેંચવાની ટેવ પડતાં સમય લાગે છે. દરેક છોકરીને પોતે જેવી છે એમ જીવતાં થોડો સમય અને આત્મનિરીક્ષણની જરૂર પડે. નહીંતર તો બધી જ પોતાને વધારે સ્વીકાર મળે, વધુ પ્રેમ મળે અને જે પણ કંઈ હોય એ વધુ રહે એ માટે વ્યસ્ત થઈ જાય છે અને એમાં જાતને ખોઈ બેસે છે.

'હવે વાળ લાંબા કરજે એટલે હેરસ્ટાઈલ વધારે સારી લાગે', 'બૉડી બ્લીચ ટ્રાય કરજે' અથવા 'બિકિની વૅક્સ કરાવી લેજે' અથવા 'ખાસ ફેશિયલ કરાવજે એટલે લગ્નના દિવસે તારો ચહેરો ચમકે...' આ બધાં વાક્યો અવારનવાર સાંભળવા મળતાં હોય છે. હું એમ કહેવા માગું છું કે સમાજ અથવા વ્યક્તિઓ – નાના કે મોટા, નિર્દોષ કે કડક શબ્દોમાં – એક જ વાત કહેવા માગતા હોય છે કે સ્ત્રીઓ અપૂર્ણ-અપૂરતી હોય છે. પતિ કે જે કુટુંબમાં આપણે પરણીએ છીએ એ ઘર માટે વધુ લાયક બનવા આપણને વેઈટલૉસ, ત્વચા માટેના પૅકેજિસ, બૉડી બ્લીચ, થ્રેડિંગ (યોનિ પટલનું ઑપરેશન પણ) વગેરેની જરૂર પડે છે. આ મુદ્દો બરાબર સમજી લેવા જેવો છે જેથી આપણા શરીર અને મનને આપણે 'ક્વિક ફિક્સ થેરાપીઝ, ડાયટ અને વર્કઆઉટ્સ'થી કોઈ નુકસાન ન પહોંચાડીએ.

ફ્લાયઓવર્સ

દોડતી કાર્સ કે ખટારાઓનું વજન ઝીલવા માટે ફ્લાયઓવર્સને બહુ મજબૂત બનાવાય છે. ચાલુ ટ્રાફિકે તમે ફ્લાયઓવર પર ઊભા રહેશો તો તમને લાગશે કે તમારા પગ નીચે તેમાં કંઈ હલનચલન થઈ રહ્યું છે. આ ફ્લાયઓવરની અંદર ફ્લેક્સિબિલિટી – લવચિકતા છે. ટ્રાફિક દોડતો હોય ત્યારે ફ્લાયઓવર જરૂર પડયે વિસ્તરે છે અથવા ખેંચાય છે. જો ફ્લાયઓવર બહુ ફ્લેક્સિબલ હોય તો એ વજન ઝીલવા માટે ખડો નહીં રહી શકે. સમય સાથે નહીં બદલાય તો લગ્નસંસ્થા પણ પડી ભાંગશે. પુરુષો અને સ્ત્રીઓએ લગ્નમાં ઉપાડવાની જવાબદારીઓ અંગે સમાજમાં જડ જેવા નિયમો આજે પણ છે. જો લગ્નસંસ્થાને ટકાવી રાખવી હોય તો એમાં પણ સમય અનુસાર તણાવ, દબાણ, હલનચલન, ઍડજેસ્ટમેન્ટ થવા જોઈએ. સતત ઇનવૉલ્વ થતી-બદલાતી સ્ત્રીઓ માટે પણ લગ્નસંસ્થામાં પરિવર્તન જરૂરી છે. જો આમ નહીં થાય તો દુર્લભ ગણાતા સંયુક્ત કુટુંબની માફક લગ્નસંસ્થા પણ ખોવાઈ જશે .

શહેરમાં એકલી

એક જમાનો હતો જ્યારે છોકરી સાસરે જાય ત્યારે જ માનું ઘર છોડે, પણ હવે ઘણું બદલાઈ રહ્યું છે. હવે સ્ત્રીઓ ભણવા માટે કે નોકરી કરવા માટે પણ પોતાના ઘરથી દૂર બીજા શહેરમાં રહેતી થઈ છે.

કોઈ સ્ત્રી હૉસ્ટેલમાં લાંબો સમય રહી હોય તો મને તરત ખબર પડી જાય. એમના ખોરાકમાં પોષણ ઓછું હોય એટલે ઘરે રહેતી સ્ત્રીઓની સરખામણીએ તેમના હોર્મોન્સમાં વધુ સમસ્યા જોવા મળે છે. ઘરે રહેનારીને હંમેશાં તાજું ખાવાનું મળે – જરાય ન ભાવતું કારેલાનું શાક હોય તો પણ – રોજ તેમને 'ફ્રેશ' ખાવા મળે. એ ભોજન બિલ્ડિંગમાં રહેનારા બધા માટે બે દિવસ અગાઉ નહોતું તૈયાર કરાયું. હૉસ્ટેલમાં રહેતી સ્ત્રીઓ પોષણ ગ્રહણ કરવાના મામલે સારી પેઠે સમાધાન કરતી હોય છે. કૅલરીને લીધે નહીં, પણ પૂરતાં પોષક તત્ત્વો નહીં મળવાને કારણે તેમનું શરીર વધે છે.

તમે જ્યારે ભણવા માટે હૉસ્ટેલમાં રહેવા જવાનું નક્કી કરો – ઉત્સાહથી તમારી હોસ્ટેલ લાઈફનું પ્લાનિંગ કરો, કપડાં ખરીદો, નવાં સીમકાર્ડ-ફોન- ઑનલાઈન કનેક્ટિવિટી, ટૉઈલેટરીઝ ખરીદો, બૉયફ્રૅન્ડ સાથે સંપર્ક કેવી રીતે રાખશો એનું પ્લાનિંગ કરો, પણ આ બધાંની સાથે તમારા ખોરાકનું પણ પ્લાનિંગ કરો. કોઈ આન્ટી શોધી કાઢો, જે ઘરે બનાવેલી રસોઈનું ટિફિન આપતાં હોય, સૂકા મેવા અને ફળો માટે બજેટ રાખો, ઈલેક્ટ્રિક કૂકર લઈ લો અને ખીચડી કે બટેટાનું શાક બનાવતાં શીખી જાઓ. એવો કોઈ નિયમ નથી કે હૉસ્ટેલમાં જનારા બધાનું વજન એક વર્ષમાં પાંચ કિલો વધી કે ઘટી જશે. લીન બૉડી વેઈટના ઘટાડા સાથે તમારું શરીર કેવી રીતે ઍડજેસ્ટ કરે છે એની પર બધો આધાર છે. એક ખાસ વાત જીમ, યોગ, સ્વિમિંગ જેવી પ્રવૃત્તિમાંથી તમને જે પણ ગમે એનું પણ બજેટ તૈયાર રાખો. તમે તમારી દીકરીને હૉસ્ટેલમાં મોકલતા હો તો એને ખાસ તાકીદ કરો કે અઠવાડિયે પાંચ કરતાં ઓછા વર્કઆઉટ્સ અથવા બાર ટંકથી ઓછી વાર ચોખ્ખું ખાવાનું એણે લીધું તો તમે એને ઘરમાં પગ નહીં મૂકવા દો. એને કહી દો કે આમ નહીં કરે તો નવો આઈફોન નહીં મળે. શિક્ષણથી વ્યક્તિ તેજસ્વી અને ચતુર બનવી જોઈએ, નહીં કે ડફોળ અને જાડી.

જેમ તમે બીજી બાબતોનું પ્લાનિંગ કરો છો એમ સારું ખાવાનો અને એક્સરસાઈઝ કરવાનો પણ યોગ્ય પ્લાન બનાવો. કારકિર્દી અને શિક્ષણની માફક ફિટ રહેવું પણ અનિવાર્ય

છે. એકને માટે બીજાને જતું કરવાની કોઈ જરૂર નથી.

જે સ્ત્રીઓ બીજા શહેરમાં જઈને રહે છે તેઓ મોટે ભાગે ઍપાર્ટમૅન્ટ 'શેર' કરે છે અને રસોડું ચાલુ કરવામાં એમને કોઈ રસ નથી હોતો અથવા તો એવું કરવું એમને ઠીક નથી લાગતું. એમના રસોડાનો ઉપયોગ ચા-કૉફી બનાવવા માટે અથવા તો આગલી રાત્રે પૅક કરાવેલા ખોરાકને ગરમ કરવા માટે જ થાય છે. એ કાં તો ઑફિસ કૅન્ટિનમાં ખાય અથવા ફાસ્ટફૂડ પર હાથ અજમાવે. પછી તેમનું વજન વધે, પિરિયડ્ઝમાં તકલીફ થાય, દુખાવા થાય કે ત્વચા બગડે તો નવાઈ ન લાગવી જોઈએ.

તમારાં હોર્મોન્સ હંમેશાં સંતુલિત જ હોવાં જોઈએ – તો જ તમે સારું સ્વાસ્થ્ય માણી શકો. આ સંવાદિતા તમે ખોઈ નાખી તો એની સીધી અસર તમારા શરીર અને મન પર પડે છે. ઘર શોધવામાં તમે કેટલા પૈસા અને શક્તિ ખર્ચ્યાં. એટલી જ શક્તિ ખર્ચીને અઠવાડિયામાં જ વાસણ અને ગૅસ કનેક્શન મેળવી લો. જો તમને લાગતું હોય કે 'હું તો કૂલ છું, હું કંઈ થોડી રસોઈ કરું' તો ભગવાનનો પાડ માનો કે તમે એવા દેશમાં જન્મ્યા છો જ્યાં તમારે ઘરે આવીને રસોઈ બનાવી આપનારાઓ પણ મળે છે. એમ કરશો તો તમે લાંબો સમય સુધી 'કૂલ' રહી શકશો. નહીંતર તો ૨૪મા વર્ષે આન્ટી જેવા દેખાવા લાગશો. આ તદ્દન સાચું છે – અપૂરતું પોષણ અને અપૂરતા એન્ટિઑક્સિડન્ટ્સની બદલાવની ક્રિયાની પણ ઘેરી અસર પડે છે અને માટે તમારી ઉંમર ઝડપથી દેખાવા માંડે છે.

આજની પેઢીની સિંગલ સ્ત્રી

સમાધાનની પરંપરાને આજની કેટલીય સ્ત્રીઓ નથી અનુસરતી. એમ નથી કે આ સ્ત્રીઓ કોઈ છોકરા માટે સમાધાન કરવા નથી માગતી. બલકે તેઓ જાતનું સમાધાન કરવા નથી માગતી, કારણ કે તેઓની માન્યતા એ પ્રકારની છે આપણને આખરે એ સમજાઈ રહ્યું છે કે છોકરો શોધીને પરણી જવું કોઈ આખરી ધ્યેય નથી. ઘણી સ્ત્રીઓ 'સિંગલ' રહેવાનું પસંદ કરે છે. સ્ત્રીઓના બહોળા વર્ગને ધ્યાનમાં રાખતાં આપણે આવી સ્ત્રીઓને સહકાર આપવો જોઈએ, એમનામાં શું ખોટું છે એવું નહીં વિચારતાં અથવા તો એને જેની સાથે ક્યારેય નહીં ફાવે એવા તમારા કોઈ સિંગલ ભાઈબંધ સાથે કે ન્યૂજર્સીમાં રહેતો તમારો કઝિન જે 'સેટલ' થવા માગે છે એની સાથે ગોઠવી ન દેતા .

જે સ્ત્રી એકલી રહેતી હોય એને ઘણી બાબતોની સંભાળ લેવાની હોય છે : પ્લમ્બિંગ, કાર સર્વિસ, બિલ્ડિંગની જનરલ બૉડીની મિટિંગમાં જવાનું વગેરે. આ સ્થિતિમાં એને લાગે છે કે કસરત કરવા માટે એની પાસે પૂરતો સમય નથી હોતો. આ જૂનું અને જાણીતું બહાનું સાંભળીને હું તો કંટાળી ગઈ છું. કાં તો મારો ક્લાયન્ટ પતિ હોય એટલે એની પાસે સમય ન હોય અથવા તો એ સિંગલ હોય એટલે એની પાસે ઢગલો કામ હોય અને સમય ન હોય. જો તમે સિંગલ હો અને માનતા હો કે બીજાઓ કરતાં વધુ સ્માર્ટ છો તો પ્લીઝ, સ્માર્ટ થાઓ અને એક્સરસાઇઝ કરવા માટે સમય કાઢો. નાના બાળક કે બીમાર પિતાને મદદ કરવાની આપણને એવી આદત પડી છે કે આપણને પોતાને પોષણની કે લાગણીની દૃષ્ટિએ કેવા સહકારની જરૂર છે એનો આપણે વિચાર જ નથી કરતા. સ્વીકારની મહોર મેળવવા માટે સિંગલ સ્ત્રીને સતત એક અજાણી લડત લડતા રહેવી પડે છે – તમને ખબર હતી કે દસ લાખ કમાતી સિંગલ સ્ત્રીને એટલું જ

કમાતી પરણેલી સ્ત્રી કરતાં ઓછી રકમની લોન મળે છે? આ સ્થિતિમાં સિંગલ સ્ત્રીઓ જાતને જ સવાલ કરવા માંડે છે અને બહુ તાણમાં રહે છે. આના લીધે સૌથી વધુ અસર તેમના ખોરાક પર થાય છે .

સિંગલ સ્ત્રી તરીકે તમે કેટલી બાબતોનો હિંમતથી સામનો કરી રહ્યાં છો : તમારે સમજવું જોઈએ કે જો તમને મજબૂત મન જોઈતું હશે તો શરીર પણ મજબૂત રાખવું પડશે .

લગ્ન પછીનો વજન વધારો

લગ્ન પછી બધાનું જ વજન વધે છે. સ્ત્રીઓ અને પુરુષો બેયનું લગ્ન પછી વજન વધે છે, પણ કોઈ કારણસર સ્ત્રીઓમાં એ વજન વધારો દેખીતો હોય છે. ઓહો... આવું કેમ થતું હશે? કદાચ આમાંય કોઈનું પ્રેશર કામ કરી જાય છે, પણ દર વખતે પ્રેશરનો વાંક કાઢવો ઠીક નથી. સમજીએ કે લગ્ન પછી એવું તે શું થાય છે કે આપણું વજન સરળતાથી વધી જાય છે અને કેમ આપણા બ્રાન્ડેડ જીન્સમાં આપણે ફિટ નથી થતાં. લગ્ન પછી સેક્સને કારણે વજન વધે... આહાહાહા... તમે આ પહેલાં સાંભળ્યું જ હશે. અરે યાર, એવાં બહુ લગ્નો થાય છે જેમાં સાથીદાર એકબીજાને દિવસો, મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી હાથ ન લગાડતા હોય. એવા પણ ઘણા બધા છે જે લગ્ન પહેલાં જ સેક્સ્યુઅલી ખાસ્સા ઍક્ટિવ હોય છે. લગ્ન અને સેક્સવાળી થિયરી તો ચર્ચા કરવા જેટલી પણ મહત્ત્વની નથી. આ બંને કેમ અલગ છેડાના મુદ્દા છે અને કેમ એની વચ્ચેના લોકોનું વજન વધતું રહે છે?

સેક્સ અને વજન

રિલેક્સેશન અને આનંદ આપતી સારી સેક્સલાઇફ તમને પાતળા અને ફિટ બનાવે છે. સારી સેક્સલાઇફ શારીરિક સ્વસ્થતા અને માનસિક સ્થિરતા આપે છે. એનાથી વજન ક્યારેય નથી વધતું. આ માન્યતા આપણા બોગસ મગજની ઊપજ છે. આપણે જે ચમકદાર પાનાવાળા મૅગેઝિનમાં વાંચ્યું, ગોસિપ પેપર્સમાં જોયું અને શર્મા આન્ટીએ આપણને કીધું એ વાતમાં કોઈ દમ નથી . એને મગજમાંથી બહાર કાઢો. કેળાં, કેરી, છોલેપૂરી, ગુલાબજાંબુ , તમારી કઢીમાંનું કોપરું, ખીચડી પરનું ઘી અને સેક્સ આમાંનું કશુંય તમારું વજન વધારવા માટે જવાબદાર નથી. યાદ રાખો કે જો એ કરવાથી તમને મજા આવે છે તો એમાં તમારી ચરબી બળે છે .

લગ્ન પછી સ્ત્રીઓ માત્ર પોતાની પિયરની અટક જતી કરે છે એમ નથી તે પોતાનું ઘર અને ચૂલો સાથે સાથે આદતો પણ જતી કરે છે. ખોરાક, તેનું પ્રમાણ, સમય (શહેર ને વિસ્તાર બદલાય તો જીમ અને યોગ ટીચર પણ ગયા સમજો) બધું જ છોકરીને માટે બદલાય છે. હવે તમે છોકરાને (હજી એ પુરુષ ન કહેવાય : એ મમ્મીનો નાનો દીકરો જ છે) ઘરે જાઓ એટલે એવી અપેક્ષા રખાય કે તમે બદલાવ. પ્લીઝ, એવું ન પૂછતા કે આવી અપેક્ષાઓ ક્યાંથી આવી – આ તો વર્ષોનું દમન, પતન, પાછળથી ચાલ્યું આવતું પ્રેશર, અંદરનું પ્રેશર અને થોડુંઘણું બુદ્ધિ વગરનું કદ્યાગરાપણું, અસ્પષ્ટતા, હકારાત્મકતા અને ઘમંડ જેનાથી આ 'મને મારી જાત પર ચાલીને તારી મંજૂરી મેળવવી છે'નો અભિગમ ઘડાય છે.

આ બધા બદલાવ (અને બીજું ઘણું) વજન વધારાનું સ્વરૂપ લે છે. એમાં આ પ્રમાણે થાય છે :

૧. તમારો જમવાનો સમય બદલાય છે

જમવાનો સમય બદલાય એટલે વિટામિન-Bના સંગ્રહમાં ફરક પડે. લગ્ન પહેલાંના અને પછીના પ્રસંગોને કારણે તમારા જમવાના સમય બદલાયા કરે. હજાર લોકો માટે બનેલું તમે જમતા નથી અને સમયનું તો ઠેકાણું જ નથી. પોષક તત્ત્વો ગ્રહણ કરવાની માત્રામાં વધારવા લાગુ પડતા એક પણ નિયમો અનુસરાતા નથી (પરિચય પર નજર ફેરવો). બહારથી તો તમે 'મિલિયન ડૉલર બ્યુટી' લાગી રહ્યા છો, પણ અંદર તમારાં આંતરડાં વધુ પડતા ખોરાક, મીઠાઈ અને સમયની અનિયમિતતાને કારણે બધા જ પ્રકારનાં ઝેરથી સડી રહ્યાં છે. હોર્મોન્સ બધે જ પ્રસરેલાં છે અને એન્ઝિમ્સને તો જાણે સજા ભોગવવી પડે છે – અને તમે સરસ તૈયાર થયેલા ઊભા છો અને ફોટોગ્રાફ માટે પોઝ કરો છો.

લગ્નમાંથી માંડ નવરા પડો એટલે હનીમૂન માટે ઊપડી જાઓ છો. આમાં તો બહાર ખાવાનું અને મુસાફરીનું પ્રમાણ વધી જાય છે. (તમારી પાસે કે તમારાં મમ્મી-પપ્પા પાસે જેટલા વધારે પૈસા હોય એટલી વધારે મુસાફરી.) લોનાવલાથી લંડન, ગોવાથી ગુઆન્ટાનેમો (ઓહ... આ તો ટૉર્ચર સેલ જેવું લાગે છે.) તમે મુસાફરી કરો છો. ફ્લાઈટ્સ, ટ્રેન, બસ બધે જ તમે પૅકેજડ ફૂડ ખાઓ છો અને વાઈન, પેસ્ટ્રી, કેક્સ વગેરેનો 'આનંદ' ઉઠાવો છો. તમે ભવ્ય લગ્ન અને હનીમૂનના વિરોધમાં કદાચ નહીં હો, પણ તમારું પેટ તો ચોક્કસ તેનું વિરોધી છે. એને 'બિગ ફેટ વેડિંગ' અમસ્તા જ નથી કહેતા – લગ્ન તમારું વજન તો વધારી જ દે છે. તમારા હનીમૂનમાં માત્ર રિલેક્સ થયા અને કંઈ ન કર્યું હોય તો પણ તમે પાછા આવો ત્યારે સખત થાકેલા હો, આ એવો થાક હોય કે એ ઉતારવા માટે બીજા હનીમૂન પર જવું પડે.

ધ્યાનથી વિચારો કે આવું કેમ થાય છે? મુખ્ય બે કારણસર : છેલ્લા પંદર- વીસ દિવસમાં તમે દાબીને જે ખાધું છે એ પચાવવા માટે તમે બહુ થાકેલા છો અને લગ્ન, નવું ઘર વગેરેની તાણમાં મન પણ સાવ નંખાઈ ગયું છે. આટલા મોટા પ્રસંગનો થાક (જેનું બધા વિશ્લેષણ કરશે અને ટીકા-ટિપ્પણી કરશે) અને મોડી રાત્રે ખાધેલો બધો જ ખોરાક શરીરને ઊર્જા આપતા સૌથી અગત્યના વિટામિન-Bના પ્રમાણની વાટ લગાડી દે છે. (વિટામિન-Bમાં કોઈ કૅલરી નથી હોતી, પણ એનાથી શરીરની કૅલરીઝને મેટાબોલાઈઝ કરવામાં સરળતા રહે છે, ખાસ કરીને કાર્બ્ઝની કૅલરી જે દરેક ભારતીય લગ્નમાં ભરપૂર હોય છે.)

વિટામિન- **B** ની ઊણપ જણાવતાં કેટલાક ચિહ્નો

- આઠ કલાકની ઊંઘ લીધા પછી પણ સવારે ઊંઘી જવાની ઈચ્છા થવી.
- કબજિયાત અને શરીર ફૂલી જવું.
- મૂડ સ્વિંગ્ઝ, કારણ વગર અચાનક જ બહુ લાગણીશીલ થઈ જવું.
- તમે કોઈ તંદ્રામાં હો એમ લાગવું અથવા તો કંઈ જ કરવાનું મન ન થવું.
- મમ્મીને ઘરે હમણાં ને હમણાં જ જતાં રહેવું હોય.

લગ્ન પછી આ બધું તમે ત્યાં સુધી અનુભવો જ્યાં સુધી તમને એમ લાગે કે બસ હવે તો આખી જિંદગી આમ જ જવાની અને પછી આ લક્ષણોની તમે નોંધ લેતા બંધ થઈ જાઓ. પછી તમને અફસોસ થાય કે તમારી ક્ષમતા કરતાં વધારે ભારે તમે વેંઢારી રહ્યા છો અને આ બધું સહન કરવાની તમારામાં તાકાત નથી. તમે લગ્ન પછી તમારા પતિ સાથે રહો કે પછી આખા કુટુંબકબીલા સાથે રહો. આહારના બદલાતા સમયની તમારા સ્વાસ્થ્ય પર સૌથી વધુ માઠી અસર પડે છે. તમારે તમારા 'કુટુંબ'ના સમય સાથે ગોઠવાઈ જવું પડે છે અથવા તમારી બાઈને ફાવે એ સમયે જમવું પડે અથવા તમે કેટલા વાગ્યે ઘરે આવીને રાંધો છો એના પર તમારા જમવાનો આધાર રહેલો હોય કે પછી તમારામાં રાંધવાની કેટલી શક્તિ બચી છે,

ફ્રિજમાં શું શાકભાજી પડયાં છે, નીચે જઈને મીઠા-તેલના ડબ્બા ભરવાના છે અથવા તો તમારો પતિ કેટલા વાગે ઘરે આવે છે એની પર તમારા જમવાના સમયનો આધાર રહે! તમે નવા કુટુંબ, ધોબી, માળી, ગલીનો દુકાનદાર વેગરે સાથે ગોઠવાઈ જવામાં વ્યસ્ત થઈ જાઓ છો અને ભૂલી જાઓ છો કે વર્ષો સુધી તમને એક ચોક્કસ સમયે ખાવાનું ગમતું હતું.

યોગ્ય સમયે સરખું જમી ન લો તો પછી ખોટા સમયે વધુ પડતું ખાવાની આદત પડે છે. આ કારણે તમારા આંતરડાનાં વિટામિન-બી અને સ્વસ્થ બેક્ટેરિયા ખલાસ થઈ જાય. ઘણી વાર તમને લાગતું હશે કે શારીરિક અને માનસિક બહુ ઉદાસીન લાગે અથવા તો સતત બદલાવથી તમે દિગ્મૂઢ થઈ ગયા છો, એક પરણેલી સ્ત્રીનું વર્તન, ચાલ, લાગણી જેવાં હોવાં જોઈએ એવાં તમારાં નથી (ડ્રાઈવર અને શાકવાળો તમને ભાભી કહે અને વધારામાં બિલ્ડિંગનાં છોકરાં તમને આન્ટી કહીને બોલાવીને દુ:ખમાં વધારો કરે.) વાસ્તવમાં આ બધું તમારા શરીર સાથે થાય છે. ધીમે ધીમે કમરનો ઘેરાવો વધે, પેઢુ વધવા માંડે, કરોડરજ્જુથી નાભિનું અંતર વધવા માંડે. અચાનક જ શરીરની ઉંમર વધવા માંડે – આ વિરોધાભાસ જેવું છે – ભરી મહેફિલમાં એકલા પડી જવું.

અને કૅલ્શિયમ પણ ખલાસ થવા માંડે છે

કાર્બ્ઝ, પ્રોટીન અને ચરબી વિટામિન-Bથી મેટાબોલાઇઝ થાય છે. મગજનું 'ફિલગૂડ ફૅક્ટર' પણ વિટામિન-બીને કારણે હોય છે. તમે ધાર્યું ન હોય એ રીતે તમારી લાઈફસ્ટાઈલ બદલાઈ જાય એટલે વિટામિન-Bનું પ્રમાણ સડસડાટ ઘટવા માંડે જેના લીધે રિફાઈન્ડ ફૂડ અને ગળપણ લેવાનું પ્રમાણ વધી જાય – શેક્સ, પેસ્ટ્રીઝ, મીઠાઈ, ચૉકલેટ, બિસ્કિટ, બ્રેડ્ઝ, ફ્રાઈઝ, ફરસાણ, સેવ વગેરે પર તમે હાથ અજમાવો. (ભેળપૂરી વાળાની લારી પર નજર કરો – તમને ત્યાં કોણ દેખાય છે? ટીનએજ છોકરીઓ અથવા તો પરણેલી આન્ટીઓ) રિફાઈન્ડ ફૂડનો મારો ચલાવો એટલે વિટામિન-Bનું પ્રમાણ હજુ નીચે જાય અને પછી તમને મોટી ખોટ જાય હાડકા અને કૅલ્શિયમની.

મોટા ભાગની મારી પરણેલી ક્લાયન્ટ્સ (ખાસ કરીને બાળકો થઈ ગયા પછી) મને હંમેશાં કહે છે કે જમ્યા પછી એમને ચૉકલેટનો નાનકડો ટુકડો કે ગુલાબજાંબુ તો જોઈએ જ. ખાસ કરીને રાતના જમણ પછી (એ લોકોને બહુ ગર્વ થતો હોય છે કે એ આખી ચૉકલેટ નથી ખાતા, પણ એક નાનકડો ટુકડો જ ખાય છે) વિટામિન-B અને કૅલ્શિયમ જ નહીં, પણ સેલેનિયમ અને ક્રોમિયમ જેવાં ખનીજ તત્ત્વના ઘટતા પ્રમાણની આ નિશાની છે. આ ઘટાડો જમણ વચ્ચેના લાંબા ગાળાને કારણે અને પછી વધુ પડતું ખાઇ લેવાને કારણે થતું હોય છે. સાથોસાથ ચા અને કૉફી પીવાનું પ્રમાણ પણ વધી જાય છે. દરેક છોકરી પિયરમાં પીતી હતી એના કરતાં વધુ ચા પતિના ઘરે પીવા માંડે છે. અરે, એવો કોઈ ફંડા નથી કે આપણે પારકા ઘરમાં હોવાનું દર્દ દૂર કરવા 'ડ્રગ'નો સહારો લેવા માંડીએ. લગ્ન પછી તરત 'મને ગળ્યું તો જોઈએ જ'ની ખોટી માન્યતાનાં મૂળિયાં પ્રસરવાની શરૂઆત થઈ જાય છે. બીજા બાળકના જન્મ પછી અથવા પહેલું બાળક પાંચ વર્ષનું થાય તે પહેલાં અથવા ત્રણથી પાંચ વર્ષની પ્રેગનેન્સી સારવારમાંથી તમે પસાર થાઓ પછી તો તરત જ આ મોટીમસ આદત બની જાય છે. (તમને આમાંથી કોઈ પણ સ્થિતિ લાગુ પડી શકે છે) (લગ્ન પહેલાં ક્રેશ ડાયેટિંગ, વિચાર્યા વગરનું જિમિંગ કે એક્સરસાઈઝને કારણે તમને આ લાગુ પડી શકે છે.)

ચૉકલેટનો નાનકડો ટુકડો ખાવાનું શું નાટક છે? જુવાન, અપરિણીત અથવા ટીનએજ છોકરીઓ આખેઆખી ચૉકલેટ ખાઈ જાય છે, પણ મસ્ત પાતળી કમર લચકાવતી હોય છે. પરણેલી સ્ત્રીઓમાં આત્મવિશ્વાસ ઓછો થાય છે અને એ માનવા માંડે છે કે હવે એ આખી

ચૉકલેટ ખાવાને લાયક નથી અને આમ જાતને શિસ્તમાં અને કાબૂમાં રાખતા માટ્ એક આખી ચૉકલેટથી વધારે જોખમી છે. શેની સાથે કામ પાર પાડવું સહેલું છે – તમારા પતિની ચકળવકળ થતી આંખો કે એકાદ લવ અફેર?

૧. ઊંઘવાની ઘડિયાળ પણ અસ્તવ્યસ્ત

તમે મોડા જમો અને તેનાથીય મોડા ઊંઘો. તમે ઊઠો ત્યારે સખત થાકેલા હો, હવે જો તમે સંયુક્ત કુટુંબમાં પરણ્યા છો તો તમારે બધા કરતાં પહેલાં ઊઠીને નાહીધોઈને તૈયાર રહેવું પડશે. આ જરા વધુ પડતું લાગે છે નહીં? ઓકે, તમારે આઠ વાગ્યા પહેલાં તો ઊઠવું જ પડશે. એનાથી મોડા ઊઠયા તો તમને ‘આળસુ’, ‘આજકાલની છોકરીઓ તો...’, ‘માએ કંઈ શીખવાડયું જ નથી’ જેવા શબ્દોથી નવાજવામાં આવશે અથવા તમને યાદ કરાવાશે કે, ‘અમારા ઘરમાં આ બધું...’ અથવા તો તમારી દેરાણી કે જેઠાણી તમને ઠાવકું મોં રાખીને કહેશે, ‘હું ય તારા જેવું કરી શકતી હોત તો પણ હિંમત નથી યાર.’ અરે યાર તમે ખાલી એક જ કલાક મોડા ઊઠયા છો અને તમારો પતિ... હજી પણ નસકોરાં બોલાવે છે. જો તમે સંયુક્ત કુટુંબમાં નથી રહેતા તો પણ તમારાં સાસુ બહુ પ્રેમથી લગ્નના શરૂઆતના દિવસોમાં તમારી સાથે રહેશે જેથી તમને કુટુંબના રીતરિવાજ શીખવાડી શકે અથવા તો તમને એની સાથે થોડા દિવસ રહેવા બોલાવે જેથી ‘અમારા ઘરની રીત’ શીખવાડે અને હા, પિંકુને ભાવતું ભીંડાનું શાક પણ બનાવતાં શીખવાડે. આ બધી નિ:શુલ્ક સેવામાંથી તમે બચી ગયા તો ય તમારે નોકરી તો કરવાની જ છે (હમણાં તો મળી છે... તમારા સીવીની જરૂર નથી, તમે હવે આ ઘરના પગાર વગરના નોકરિયાત છો) ઘર ચલાવવાનું કામ તમારું જ છે. બાઈ, દૂધવાળો, કાર ધોવાવાળો આવે ત્યારે ઊઠવું... જેમ મેં પહેલાં જણાવ્યું છે એમ ઓછી ઊંઘ તમારા હોર્મોન્સ અને મેટાબોલિઝમને ખૂબ નુકસાન કરે છે. (પ્રકરણ સાતમાં વધુ વિગતે.)

૨. ભીંડા સમારવાની રીત બદલાઈ જાય

રાંધવાની રીત, મસાલાનો વપરાશ, મીઠું, તેલ અને ચામાં આદું – આ બધું જ સાસરે બદલાઈ જાય છે જેનાથી તમારા પેટને ખૂબ તાણ પડે છે. મમ્મીને ઘરે અમુક માત્રામાં અને અમુક રીતે રંધાતા ભોજનની તમને ટેવ છે એટલે તમારા પેટને ખબર છે કે એને શું મળવાનું છે, પણ પછી અચાનક જ સ્વાદ, પ્રમાણ, ફ્લેવર બદલાય છે અને પેટને તો ખબર જ નથી પડતી કે શું થઈ રહ્યું છે. મળમૂત્રની તમારી કાયમી પેટર્ન બદલીને તમારું આંતરડું વિરોધ કરે છે કે પ્લીઝ, મને જે માફક આવે છે એ સમય અને સ્વાદ અનુસરો, પણ તમારે ક્યાં સાંભળવું છે, કારણ કે હવે તો તમે ‘હેપ્પિલી મેરીડ’ છો.

મારી એક દોસ્તના સસરા એક વાર ખૂબ ગુસ્સે ભરાયા, કારણ કે ભીંડા અલગ રીતે સમારેલા હતા. પુત્રવધૂએ તો ચોક્કસ ઈરાદા વગર અને આદત પ્રમાણે પોતાની મમ્મીને ત્યાં જે રીતે ભીંડા સમારાતા, રંધાતા, મસાલો કરાતો એ જ સ્વાદમાં શાક તૈયાર કરેલું. એનાં સાસુ આ શાક જુદી રીતે બનાવતાં. એના સસરાએ કહ્યું કે, ‘રાંધવાનું તો ઠીક છે, પણ શાક કેવી રીતે સમારવું એ તો શીખી જા. (મફત ભોજન સાથે મફત સલાહ).’ મારી દોસ્ત ગુસ્સામાં રાતીચોળ થઈ ગઈ, પણ એ તો સારા પરિવારની છે એટલે સામે કંઈ બોલી નહીં. હા, અમારા બધા આગળ એણે ગુસ્સો ઠાલવ્યો કે મોકો મળે તો ભીંડા નહીં, પણ સસરાને જ મસાલાથી ભરી દઉં.

પોષક તત્ત્વોનો આધાર શાક અને ફળ કઈ રીતે સમારાય અને રંધાય છે તેની પર ચોક્કસ રહેલો છે, પણ બીજી બધી વસ્તુઓની સાથે શાક સમારવાની રીત પણ પુત્રવધૂ પર

લાદવામાં આવે એ ઠીક નથી. તમારું પેટ આમેય એક કરતાં વધારે વિવિધતા માટે તૈયાર નથી કે નથી તમે પૂરતા સાહસિક (સ્વિટ્ઝર્લૅન્ડમાં ગુજ્જુ થાળી મળશે?). આ પ્રગતિથી ઊંધો પતનનો રસ્તો છે. પસંદ એક અલગ મુદ્દો છે અને કોઈને માથે કંઈ લાદવું બીજી બાબત છે.

'મમ્મીને ત્યાં આવું અને અમારે ઘેર આવું' તો એટલી હદે મનમાં બંધ બેસેલું હોય છે ને કે ઘણી છોકરીઓ પરણે ત્યાં સુધી રાંધતા જ નથી શીખી શકતી. શું ફાયદો? લગ્ન પછી તો બધું નવેસરથી શીખવું પડશે ને! છોકરીઓ કોરા કૅનવાસ જેવી સાસરે જાય એટલે પતિ અને એનાં ઘરનાં એની પર પોતાની સ્ટાઈલથી રસોઈ અને બીજું બધું ચિતરી ભરે. અરે યાર, રસોઈ તો જિંદગી બચાવવા માટે જરૂરી છે. તમે કોઈ પણ જાતિના કે પરણેલા કુંવારા હો તો પણ રસોઈ તો શીખવી જ જોઈએ.

૩. બહાર ખાવાનું પ્રમાણ પહેલાં કરતાં વધી ગયું છે

આ તમે ક્યારેય નોંધ્યું છે. સગાઈ અને લગ્ન વચ્ચેના ગાળાથી બહાર ખાવાનું શરૂ થાય તે પછી લગ્ન, હનીમૂન, ડિનરના આમંત્રણ ચાલ્યા કરે પછી ચાલે કે બાઈ નથી આવી એટલે બહાર ખાઈએ, ઑફિસમાં દિવસ ખરાબ ગયો, તમારી વચ્ચે ઝઘડો થયો, સાસરિયાં સાથે નથી જમવું અથવા તો ઘરેથી બહાર જવાનું બહાનું જોઈએ છે. તમે 'મિસ' હતા ત્યારના દિવસો કરતાં તો આ બહુ વધારે છે. કેટલીક મમ્મીઓ દીકરીને કહેતી હોય છે કે લગ્ન પછી પતિ સાથે વધુ ને વધુ બહાર ખાજે, અત્યારે બહાર ખાવા માટે થઈને તું ઘરે મોડી આવે એ મને નહીં પોસાય. તારા ઘરે જઈને જે કરવું હોય એ કરજે.

બહાર ખાવામાં પણ તમારા શરીરના સંતુલન અને ચરબીના સ્તરને બહુ જ ખરાબ અસર પડતી હોય છે. બહારના ખાવામાં તકલીફ એ છે કે ભલેને તમે ગમે એવા મોંઘાદાટ રેસ્ટોરાંમાં જમો એનાથી તમને જમ્યાનો સંતોષ તો નહીં જ થાય. જમ્યા પછી મોટે ભાગે અજંપો થાય, સોડા જેવું કંઈક પીવાનું મન થાય (વધુ ખરાબ કારણ કે કૅલરીવાળું ખાધું હોય એટલે આપણે ગિલ્ટમાં 'ડાયટ' પીણું પીએ) અથવા પેસ્ટ્રી કે કૉફી પીવાનું મન થાય. ચેતાતંત્રને સહેજ સજાગ કરે એવી કોઈ પણ વસ્તુ આપણને જોઈએ, કારણ કે જમવાથી તો સંતોષ થયો જ નથી હોતો.

બહાર જમવાનું થાય ત્યારે પૂરેપૂરા ધરાયા હોવાની લાગણી માટે આપણે થોડું વધારે ખાઈ લઈએ, પણ આનાથી તમને ઠસોઠસ લાગે અને ઉદાસીન લાગવા માંડે. જમ્યા પછી જે હળવાશ અને ઊર્જા જોઈતી હોય એ માત્ર ભ્રમ બની જાય. ભોજનથી શરીર, મન, ઈન્દ્રિયો અને આત્માને પોષણ આપવાને બદલે તેનો ઉપયોગ છટકબારી તરીકે થાય છે. બીજું, એ કે આ સઘળું મનોરંજન બની જાય છે.

૪. હવે તમે લોકોનું પહેલાં કરતાં વધુ મનોરંજન કરો છો અને તમને પણ એટલું જ મનોરંજન મળે છે

મજા પડે એટલા માટે ખાવું એ માત્ર સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમી નહીં, પણ બહુ જ કંટાળાજનક હોય છે. એક સમય હતો જ્યારે લોકોને હળવામળવા માટે સ્ત્રીઓ મંદિરમાં જતી, આજના કેટલાય રીતરિવાજો આનો પુરાવો છે. આજે પણ ચિપલુણમાં (એ મારું અને દાઉદનું આજોલ છે, મરાઠીમાં આજોલ એટલે માનું પિયર-મોસાળ) અમે તહેવારોમાં મંદિર જઈએ છીએ. મંદિરમાં આખી નાત મળે અને ઈશ્વરની પ્રશંસામાં નાચ-ગાન, સંગીત વગેરે ચાલ્યા કરે. અમે સરસ મજાનાં કપડાં પહેરીને બાકીના ચિપલુણકર્સને પણ મળીએ. આધુનિક સમયમાં મંદિરની જગ્યા કૉફી શોપ્સ અને રેસ્ટોરાંએ લઈ લીધી છે : અહીં ઉપભોક્તાવાદનો ઈશ્વર છે.

હળોમળો, ખાઓ, ખાધે રાખો અને પછી ડિઝર્ટ લઈને વાઈનમાં ડૂબી જાઓ.

મંદિરમાં તમે ભગવાનને પણ સરસ તૈયાર કરો, આંગણું વાળો, ભજન ગાઓ, નાતના બીજા લોકો સાથે મળીને રાંધો, ઈશ્વરને પ્રસાદ ધરાવો અને જેમના નસીબમાં ખાવાનું નથી એમને પણ જમાડો અને પછી પોતે પણ એ જ જમો. આ પ્રક્રિયામાં ભક્તિભાવ રહેલો છે. ઑલીવ અને પાર્મેઝાન સાથે ફેટુચીને ખાતી વખતે અથવા તો દમ આલુ, બિરયાની કે ચિકન-કબાબ ખાતી વખતે આવો ભક્તિભાવ અનુભવાયો છે? નહીં ને! તમને ત્યારે ભોગી જેવું લાગતું હશે (યોગીનું વિરોધી). ભોગીને ઈન્દ્રિયોના આનંદમાં રસ હોય જ્યારે યોગીને ઈન્દ્રિયોના ક્ષુલ્લક આનંદથી આગળ વધીને દરેક ક્ષણને મૂલ્યવાન બનાવવામાં રસ હોય! તો બહાર ખાઓ, મજા કરો, મજા કરાવો અને જો તમને એ સાર્થક લાગે તો તમારું મન અને શરીર એ કૅલરીઝમાંથી પોષણ મેળવશે. કંટાળાથી કે નિરાશાજનક વિચારોથી છુટકારો મેળવવા અથવા તો 'મારે ત્યાં જવું પડે એમ છે' વાળા ફંડાથી તમે બહાર ખાશો તો શરીર અને મન બંને નિરુત્સાહ-ઉદાસીન લાગવા માંડશે. ઉદાસીન-ડલ શરીરમાં, જરૂર કરતાં વધુ ચરબીના સ્તરનો સંગ્રહ થતો હોય છે. (એટલે જો તમારું વજન ૪૫ કિલો કે એથી ઓછું હશે, પણ એના ૨૫ ટકા ચરબીના કારણે હશે તો તમને ઉદાસીન જ લાગશે.)

જો તમે અવારનવાર સખીઓ સાથે જમવા કે કૉફી પીવા જતાં હો, ડિનર માટે દોસ્તોને મળતાં હો અને બિયર પીધે રાખતાં હો, મમ્મીજીની કીટી પાર્ટીની તૈયારી કરતા હો, નાના દીકરાની ચોથી બર્થડે થીમ અને ખાસ ફૂડ સાથે ગોઠવતા હો અને પતિ સાથે રૉમેન્ટિક ડેઈટ જેમાં મોડી રાતની ફિલ્મ, ડિનર અથવા તો એથી પણ ખરાબ ટીવી અને પિત્ઝા ડિલિવરી કરાવતાં હો તો તમને જાડા થવાનો અને રહેવાનો શાપ લાગી ચૂક્યો છે એમ સમજવું. મજા કરવાના બીજા રસ્તા શોધો. મજા કરવા માટે શૉપિંગ અને બહારનું ખાવાનું બંધ કરી દો.

અંડરક્વર ઘરવાળી

'હું કંઈ કરતી નથી, હું તો હાઉસવાઇફ છું'થી અત્યારનું 'હોમમેકર છું' વાળા સ્ટાઈલિશ વાક્યનો એક જ અર્થ છે કે સ્ત્રી ઘરમાં કોઈ કારકિર્દી માટે કરે એવા ઢસરડા કરી રહી છે, પણ એને એનું વળતર નથી મળતું. વર્કિંગ અને 'કરિયર ઓરિએન્ટેડ' સ્ત્રીઓનું શું? કારકિર્દી બનાવવાથી શું તમે 'હોમબ્રેકર' કે 'વર્કવાઈફ' બની જાઓ છો? અંગત રીતે મને તો આ લેબલ્સથી સખત નફરત છે (રાજેશ ખન્નાને આંસુથી છે એથીય વધારે – આઇ હેઇટ ટીયર્સ). એ વિચારવું બહુ ખોટું છે કે 'હોમમેકર' ને પોતાની ઘરની જવાબદારીઓ સિવાયની કોઈ મહત્ત્વાકાંક્ષા નહીં હોય અથવા તો 'કરિયર ઓરિએન્ટેડ' સ્ત્રીને ઘરના રસોડામાં કંઈ પણ થાય કે ઘર જે પણ રીતે ચાલે એમાં કોઈ રસ નથી હોતો. ખરેખર તો જે સ્ત્રીઓ ઑફિસમાં કામ કરતી હોય છે એ ઘરે બમણા ઢસરડા કરે છે, હા એ માટે એમને કોઈ જશ નથી મળતો. સૌથી બબલી ગણાતી છોકરી પ્રીટિ ઝિન્ટા સાથે મેં કામ કર્યું છે અને એ તો કેટલું બધું કરે છે. સફળ અભિનેત્રી, સફળ બિઝનેસ વુમન, યુએન ગુડવીલ ઍમ્બેસેડર, ઋષિકેશ નજીકની એક સ્કૂલમાં ૩૪ છોકરીઓની ગાર્ડિયન જેવા ઘણા બધા 'રોલ' પ્રીટિ સુપેરે નિભાવે છે. એને ઘરનાં કામમાં પણ બહુ મજા પડે છે અને રસોઈમાં તો ખાસ, ઘરનું રસોડું એ મમ્મીની મદદથી ધમધમતું રાખે છે. એ મજાકમાં પોતાની જાતને 'અંડરકવર ઘરવાળી' કહે છે, કારણ કે એને ખબર છે કે એના ઘરનાં કામ સિવાયના બધાં કામ માટે એને

સ્વીકાર, ઓળખ અને પુરસ્કાર મળવાનાં છે. જોકે એનાથી ઘરકામ પ્રત્યેની એની કટિબદ્ધતા જરાય ઓછી નથી થતી .

તમને નથી લાગતું કે એ સમય આવી ગયો છે જ્યારે આપણા ઘરકામની નોંધ લેવાતી થાય? ખરેખર તો વર્કિંગ વુમન અને હોમમેકર બંને એમ માને છે કે એમનું ઘરનું કામ અથવા ઘર ચલાવવામાં એમનો ફાળો 'કંઈ નથી' અને તેમણે હજી વધુ કરવાની જરૂર છે. હે ભગવાન! ખરેખર 'અંડરકવર ઘરવાલી' સિવાયના બધાં જ લેબલ્સથી મને સખત ચીઢ છે .

૫. તમે હવે નક્કી કરી નાખ્યું છે કે તમારો પતિ, પરિવાર, રામુકાકા, ગંગુબાઈ, ચોખ્ખો બેડરૂમ, સરખી રીતે ચાલતું રસોડું (આ ક્રમાંક જરૂરી નથી) બધું જ તમારી જાત કરતાં વધારે મહત્ત્વનું છે

મેં નિશાને ડાયટ પ્લાન આપ્યો હતો. એમાં અલગ અલગ મીલપ્લાન કરેલા હતા અને એ પ્રમાણે એણે ખોરાક લેવાનો હતો. મેં એનો ડાયટ રિકૉલ જોઈને એને પૂછ્યું, 'નિશા, મીલ-૧ અને મીલ-૨ વચ્ચે આટલો લાંબો ગેપ કેમ છે?'

એ બોલી, 'આઠથી અગિયાર વચ્ચે ટાઈમ જ ક્યાં મળે છે?'

નિશા સવારના પહોરમાં બધું રોજિંદુ કામકાજ કરતી – નાસ્તો બનાવતી, સસરાને ઈન્સ્યુલીન આપતી, છોકરાંઓને સ્કૂલે મોકલતી, કામવાળીને સૂચનાઓ આપતી... એ નાહીને તૈયાર થાય ત્યાં સુધીમાં તો એને ઑફિસના રસ્તાનો ટ્રાફિક જામ દેખાવા માંડતો. કામ અને વધુ કામ ઑફિસમાં એની રાહ જોઈને બેઠું હોય. સુપરમૉમ-મલ્ટીટાસ્કર-કરિયર વુમન નિશા સિગ્નલ ગ્રીન થાય એની રાહ જોતી વખતે બ્લેકબેરી પર ઈ-મેલ્સના જવાબ આપતી અને કારની આસપાસ આવતા ગોબરાં છોકરાંઓને દૂર ભગાવતી. એક વાર કામે પહોંચે એટલે એ અલગ જ 'ઝોન'માં પ્રવેશતી. કૉન્ફરન્સ કૉલ્સ, સ્ટ્રેટેજી મિટિંગ્ઝ, ટીમને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડતા લેક્ચર્સ, જેની દીકરી બીમાર હોય એવા સહકર્મચારીને સહાનુભૂતિ આપતી, CSRનું ભંડોળ ભેગું કરનારી ટીમ સાથે વાત કરતી, નણંદને 'થૅંક્યુ' નોટ મોકલતી વગેરે. ખાવા સિવાયનું બધું જ એ બહુ આરામથી કરતી.

ખાવાનો વિચાર એના મનમાં સૌથી છેલ્લે રહેતો. દીકરીના નાસ્તાના ડબ્બાનું પ્લાનિંગ, સસરાનું જમવાનું, સાંજનું જમવાનું (એના પતિએ એને કહેલું કે સાંજના જમવા સિવાયનું બધું બધા જાતે સંભાળી લેશે અને નિશા તો આ સમજદારી પર ન્યોછાવર થઈ ગઈ હતી.) તૈયાર કરવામાં એને એવો ત્રાસ થતો કે ખાવાનો વિચાર કરતાંય એને અકળામણ થતી. નિશાએ એક્સેલ શિટ તૈયાર કરેલી જે એના સસરા, પતિ અને દીકરીએ દર અઠવાડિયે ભરવાની હતી. શરૂઆતમાં બધું ચાલ્યું પછી તો બધાના ગમા-અણગમા ભરવાની જવાબદારી પણ નિશા પર આવી પડી. (એના પતિને ઘીયા, તુરિયાં, ટીંડોળા રાતના જમવામાં નહોતાં ફાવતાં. સસરા બાબા રામદેવને અનુસરતા એટલે એ તો ઘીયા દૂધી રોજ ખાતા અને દીકરીને દાળ-ભાત, શાક-રોટલી ભાવતા નહીં એટલે એનેય રોજેરોજ કંઈ મજેદાર ખાવા જોઈતું.)

મારી સાસુ તો રોજેરોજ આવું કરતી યાર! નિશાએ આશ્ચર્ય અને ઉત્સાહથી મને કહ્યું, 'તને કોઈ ફરિયાદ છે?' મેં પૂછ્યું.

ના, ના, ઈર્ષ્યા થાય છે. આ ત્રણ જણને ભાવતું બનાવવાની ભાંજગડ હવે મારા મગજ પર હથોડા મારે છે. મારામાં જરાય શક્તિ નથી હોતી અને ખરેખર મારે વર્કઆઉટ કરવું હોય છે, મને રસોડામાં પગ મૂકવાનુંય નથી ગમતું પછી ભલેને એક ગ્લાસ પાણી પીવા કેમ ન જવાનું

હોય, ઑફિસમાં પણ નહીં, મને કાર પણ નથી ચલાવવી. અરે, મને સાચે જ મારી નોકરી બહુ ગમે છે. પૈસા, સત્તા, પોસ્ટ – બધું જોરદાર છે, કોઈ મજાક નથી કરતી, પણ મારામાં જરાય ઉત્સાહ જ નથી બચ્યો. થાકેલા શરીર સાથે હું રોમાંચક કામ કરી રહી છું, લાંબા કુર્તા, કાળા પેન્ટ અને સૂજેલી આંખોને પેનકેકથી સંતાડીને હું ઢસડાયા કરું છું... મેં એની સામે જોયું, 'મને લાગે છે કે તું સરસ દેખાય છે', મેં કહ્યું, 'મને નહોતી ખબર કે તું કપડાં અને મેકઅપ પાછળ સંતાય છે.'

એ હસી પડી. મને કહે, 'હું તો સંતાઉં જ છું, તું મને મેકઅપ વગર જુએ તો ચમકી જઈશ, હું તો બિહામણી લાગું છું. મારાથી ડાયટ અને એક્સરસાઈઝ નથી થતાં, તું મને મદદ કરી શકીશ?'

'તું એક્સરસાઈઝ અને ડાયટ કરવા માટે તૈયાર જ ન હોય તો હું તને મદદ ન કરી શકું. તારે જ તારી જાતને મદદ કરવી પડે, ખરું ને!'

'હા, મારી મા. હું ફસાઈ ગઈ છું. બોલ, મારે શું કરવાનું છે?'

'તને સૌથી વધારે શું ભાવે છે?'

'મારા સસરાને દૂધી કોઈ પણ આકારે કે સ્વાદમાં ચાલે, મારી દીકરીને પાંઉભાજી ભાવે અને પતિને સુશી....'

મેં એને વચ્ચે રોકી લીધી અને એની તરફ આંગળી ચીંધી.

એ બોલી, 'મને? મારા લગ્નને અગિયાર વર્ષ થયાં છે યાર....'

'તો? કેમ લગ્ન પછી કોઈ ડીશ તમને પસંદ હોય તો ગેરકાયદે ગણાય છે?'

સહેજ મુસ્કુરાઈને એ બોલી, 'ના, સાવ એવું નથી, પણ હવે મને યાદ પણ નથી. મને તો બધું જ ભાવે છે. મારે એવાં કોઈ નખરાં નથી, ઘરે બનેલું બધું જ મને ભાવે. મને સૌથી વધારે ત્યારે ગમે જ્યારે હું ઘરે જાઉં અને 'આજે શું બનાવશું' એવું કોઈ મને પૂછે નહીં અને હા, રસોડામાં શું ચાલે છે એની ચિંતા કર્યા વગર મને જ્યારે જમવા મળે ત્યારેય બહુ સારું લાગે.'

'હા. હશે, પણ તારી સૌથી પ્રિય ડિશ કઈ?' મેં એને ફરી પૂછયું. 'મંડયા રહેવાથી વળતર મળે છે'નો નિયમ અહીં લાગુ નહોતો પડતો.

'હું મારી મમ્મીને ફોન કરીને પૂછું?'

'હા પૂછ, પણ એ બહુ દુ:ખની વાત છે કે પોતાને યાદ નથી. આ જ બધાં કારણોને લીધે તમારું વજન વધે છે – તમને ગમતા સમયે ખાવું નહીં, ભાવતું અને ગમતા પ્રમાણમાં ન ખાવું વગેરે... તારે ડાયટની નહીં, પણ યાદશક્તિ પાછી મેળવવાની જરૂર છે. સૌથી પહેલાં જાતનું વિચાર કે તારો ખોરાક, એ યોગ્ય સમયે પૂરતી માત્રામાં ખાવો એ તારી જવાબદારી છે. એક વયસ્ક અને વર્કિંગ (નોનવર્કિંગ પણ) સ્ત્રી તરીકે પોતાનું કલ્યાણ તારી જ જવાબદારી છે. નોકરી, લગ્ન, બાળકો, સાસુનું અચાનક મૃત્યુ વગેરે બહાનાં હેઠળ તું જાતને કેવી રીતે અવગણી શકે? તારાં બધાં કામ, પ્રસંગો અને કરિયર વુમન, મા, પુત્રવધૂ, ભાભી, પત્ની, બહેન વગેરેની જવાબદારી પૂરી કરવા માટે તારું શરીર સહકાર આપે છે, પણ એના બદલામાં તું શું કરે છે? તું તો સાવ નગુણી વ્યક્તિ જેવું વર્તન કરે છે અને બધા નુકસાનનો ઢાંકપિછોડો કરવામાં શરીરને નુકસાન કરે છે.'

નિશાએ મને સહેજ ગુસ્સાથી કહ્યું, 'મારી સાથે આ રીતે વાત કરવાનો તને કોઈ અધિકાર નથી.'

'તને તારું શરીર સંતાડવાનો કોઈ અધિકાર નથી, નિશા. કપડાંની સ્ટાઈલ, કિંમત, રંગ ગમે એટલે આપણે ખરીદીએ છીએ, નહીં કે શરીર સંતાડવા. તું તારા શરીરનું આ રીતે અપમાન ન કરી શકે. તારા શરીરને શણગાર, લોકોને જોવા દે કે તું કેવી સરસ છે, પોતાના

શરીર પર ગર્વ લેતાં શીખ, સરખી રીતે ન ખાવું, એક્સરસાઈઝ ન કરવી, સમય પર ન ઊંઘવું અને આ બધા ઉપરાંત શરીરને સંતાડવાનો ગુનો કરતી હોવા છતાંય તારા શરીરે તારો સાથ નથી છોડયો એ વાત પર તને ગર્વ થવો જોઈએ. ૨૪x૭ તારું શરીર તને સહકાર આપે છે અને એ પણ સાવ બિનશરતી. આ બધા ઉપર તું એને બે મીઠા શબ્દો કહેવાને બદલે એને જાડું કહે છે. તારું શરીર જાડું નથી, જરાય જાડું નથી એને પૂરતું પોષણ નથી મળતું. એની ક્ષમતા કરતાં વધુ કામ કરે છે અને અપમાન પણ સહન કરે છે.'

'હું શું કરું? મને ખબર છે કે મેં બહુ ભૂલો કરી છે.'

'કંઈ ખાસ, નહીં. બસ, પ્રાથમિક બાબતો કરવા માંડ. આપણે શોધી કાઢીએ કે તને શું ભાવે છે અને આજે તું એ ખા, અને તું અત્યાર સુધી જે રીતે ખાતી આવી છે એની પર આપણે સાથે મળીને જરા કામ કરીએ.'

અમને નિશાની મમ્મી પાસેથી જાણવા મળ્યું કે એને મગની દાળનો શીરો ખૂબ ભાવતો. હમમમ... વાહ. શીરો ખાવા માટેની યોગ્ય તારીખ અને દિવસ મેં એને શોધી આપ્યાં. રવિવારે બપોરની ઊંઘ પછી એણે ચારેક વાગ્યાની આસપાસ શીરો ખાવાનો હતો, કારણ કે ત્યારે એ શાંતિથી એનું ભાવતું ભોજન માણી શકે, નહીં કે ફટાફટ ગળે ઉતારવાનો રઘવાટ હોય. શીરો ખાધા પછી એણે એક્સેલશીટ ભરવાની હતી, પણ કુટુંબની નહીં, પોતાની. મેં એને કહેલું કે શીરો ખાઈને પછી એણે એની મમ્મીને ત્યાં જવું અને એની મદદથી આખા અઠવાડિયાની એક્સેલશીટ તૈયાર કરવી. નિશાને ભાવતાં ઓછામાં ઓછા ચાર શાકભાજી બનાવવાની રેસિપી લખવાની જવાબદારી મેં એની મમ્મીને આપી હતી. આ શાક નિશાએ ડિનરમાં લેવાનાં હતાં. બાકીના ત્રણ દિવસ એના સસરા, દીકરી અને પતિની વચ્ચે વહેંચ્યા હતા. એ દિવસે રાત્રે એમને ભાવતું જમવાનું બનાવવાનું હતું. ઘરના લોકોની પસંદ અને પોતાની પસંદ બેયને સાચવવા માટે આ સૌથી સારો રસ્તો છે.

સ્ત્રીએ વિચારવું જોઈએ કે પોતે પણ સસરા, પતિ, સંતાન, મુલાકાતે આવેલો નણંદનો પતિ જેટલી જ મહત્ત્વની છે. એમ કરશે તો જ એ સરખું ખાવા અંગે પણ વિચારશે. એટલે તમે કંઇ આખી જિંદગી કોઇ બીજાની ભાવતી મીઠાઈ ખાધે રાખશો? તમારું ભાવતું ખાવાનું પણ એ લોકોને ખબર પડવી જોઈએને? અને જો તમે તમારી જાત માટે એક્સેલશીટ કે શૉપિંગનું લિસ્ટ નહીં બનાવો તો પછી કોણ બનાવશે?

તમે જ્યારે ફ્લાઈટમાં બેસો ત્યારે પણ તમને એમ જ કહેવામાં આવે છે કે પહેલાં તમારી સાથેના મુસાફર કે બાળકને ઑક્સિજન માસ્ક પહેરાવતાં પહેલાં તમે જાતે ઑક્સિજન માસ્ક તમારી જાતને સરખું પહેરતાં શીખો. તમને અપૂરતું પોષણ અને થાક હશે તો તમે ઘરનાં બીજાને સારું ખવડાવવા માટે સરખી રીતે કામ કરી શકશો એ વાતમાં દમ નથી. લગ્ન, કામનું ભારણ, તાણ કે એવું કંઈ પણ જાતને પડતી મૂકવા માટે યોગ્ય કારણ બની જ ન શકે.

તમારી જાત સાથે પણ દયા અને કરુણા દાખવો

વિશ્વમાં લાખો લોકોના ગુરુ એવા ઋષિકેશના સ્વામી શિવાનંદની ફિલસૂફી છે – અનુકૂળ થાઓ, ગોઠવાઓ અને અન્યને સમાવો! એમની ફિલસૂફીનું બીજું વાક્ય છે – 'સારા રહો , સારું કરો, દયાળુ બનો અને કરુણામય બનો.' બીજા વાક્યમાં તમારી જાતનો પણ સમાવેશ થાય છે. માત્ર તમારો પરિવાર , સમાજ, જ્ઞાતિ, દેશ, બ્રહ્માંડ જ આમાં નથી સમાવિષ્ટ. અદ્વૈતની ફિલસૂફી એટલે (જેમાં દ્વિ નથી એ) કશું 'અન્ય' છે જ નહીં, કોઇ 'એ લોકો' 'આપણે' નથી – માત્ર એક

નામ વિનાનું, આકાર વિનાનું સત્ય છે જે પરમાનંદ છે (સચ્ચિદાનંદ). જો તમે બહારની દુનિયાને તમારા અંતઃ અસ્તિત્વ સાથે કઠોર થઈને અનુકૂળ થાઓ, ગોઠવાવ અને સમાવો તો તમારી અંદરના પર્યાવરણમાં થયેલી ઈજા, વિનાશ અને ભ્રમ બહારના પર્યાવરણમાં પણ દેખાઈ આવશે. તમે તમારા પતિ, બાળકો અને સાસરિયાંઓને ખુશ જોવા માગો છો? તો પહેલાં જાતને ખુશ રાખતાં શીખો. આપણા મગજ વગરનાં સમાધાન અને ગોઠવણો માત્ર તમારા જ સ્વાસ્થ્ય, હોર્મોન્સ કે ખુશી પર નહીં, પણ એમના પર પણ ખરાબ અસર કરશે .

તંદુરસ્તી માટેની ચાર વ્યૂહરચનાઓ

પોષણની વ્યૂહરચના	એ સરસાઇઝની વ્યૂહરચના	ઊંઘની વ્યૂહરચના	સંબંધોની વ્યૂહરચના
જે પ્રકારનું ખાણું ખાઈને તમે નાનકડી છોકરીમાંથી સ્ત્રી બન્યા એ લગ્ન પછી છોડી દેવું મૂર્ખામી છે. તમારાં સાસરિયાં કે વરથી અલગ સમયે જમવા બેસવું ગુનો નથી. તમારી ભૂખને ન સાંભળવી એ ગુનો છે. દર અઠવાડિયે નહીં તો કમસેકમ દર પંદર દિવસે તમને ભાવતું ભોજન જમો. તમારા ખોરાકમાં વિટામિન-બી વધારો, કારણ કે લગ્નની વિધિમાં માત્ર શરીર નહીં, મન પણ થાકી જાય છે. કેલ્શિયમ ઓછું લેતા હશો તો જાડા થશો. ચા/કૉફી ઓછાં પીઓ અને રાત્રે કેલ્શિયમની ગોળી (કેલ્શિયમ સાઇટ્રેટ) લેવાનું રાખો.	વર્કઆઉટ પડતું મૂકશો તો તમે સુસ્ત અને કંટાળાજનક બની જશો. પાતળા થવા માટે નહીં, પણ તમારા શરીરને જે માફક આવે એ મેળવવા વર્કઆઉટ કરો. લોહીનું વધેલું પરિભ્રમણ તમને મનથી તેજ બનાવશે અને શરીર આકર્ષક તથા ઊર્જામય બનશે. તેનાથી તમારી ત્વચા ચમકશે, વાળ વધશે અને નખ લાંબા થશે તો પછી શેની રાહ જુઓ છો?	લગ્નો અને લગ્ન પછી રાતની ઊંઘના પ્રમાણ અને ગુણવત્તા પર અસર પડે છે. બને એટલા જલદી તમારા નિયમિત સમયે ઊંઘવાનું શરૂ કરો. તમારા બેડરૂમમાંથી ટીવી, લેપટોપ, બ્લેકબેરી, આઇફોન, પ્લેસ્ટેશન અને સર્ફિંગ દૂર કરી દો. સવારે ઊઠો ત્યારે 'થાક' લાગવો નૉર્મલ ન કહેવાય – જેટલા ઝડપથી ઊઠશો એટલા 'ફિટ' બનશો.	લગ્ન કરવા કે લગ્નની ઇચ્છા કરવી એ પુરુષોથી નબળા બનાવતી નિશાની નથી. તમે વરથી અલગ વિચારતા હો તો પોતે ગુનેગાર છો એમ ન વિચારો. બે સાથીદારોની વિચારસરણી તદ્દન જુદી હોય એમાં કાંઈ ખોટું નથી. ઘર અને રસોડાનું ધ્યાન રાખવું માત્ર તમારી જવાબદારી નથી. તમારા વરની મદદ માગો. તમે એક વયસ્ક વ્યક્તિ સાથે રહો છો, કોઈ બાળક કે ભગવાન સાથે નહીં, જેની સેવા કરવા તમે બંધાયેલા હો. તમારાથી થતું હોય એથી વધુ તમે ન સંભાળી શકો તો 'ગિલ્ટ' ન અનુભવો. તમે જ્યારે ગુસ્સામાં ભડકશો ત્યારે કોઈ મદદ નહીં કરે.

રિયલલાઈફ ડાયટ વિશ્લેષણ

સીમરન અગ્રવાલ ૨૬ વર્ષની HR કન્સલટન્ટ છે, એ મારવાડી છે અને દક્ષિણ ભારતીય છોકરાને પરણી છે.

લગ્નના એક જ વર્ષમાં સીમરનનું વજન દસ કિલો વધી ગયું. એ માને છે કે ખાવાની

આદતમાં ફેરફાર થતાં આ વધારો થયો છે. પતિની લાઈફસ્ટાઈલને અનુકૂળ થવાની લ્હાયમાં એણે પોતાને ભાવતી ચીજો ખાવાનું છોડી દીધું અને પતિને ભાવતું ખાવા માંડી (મારવાડી હોવા છતાં એ નાસ્તામાં, લંચ કે ડિનરમાં પણ ઈડલી, ઢોસા, ઉત્તપા ખાતી થઈ ગઈ.) એનો પતિ જ્યારે પણ બહારગામ જતો ત્યારે એ પોતાને ભાવતું ખાવાનું ખાતી. છ વર્ષ પહેલાં એણે બહુ વજન ઘટાડેલું, એક વર્ષમાં ૨૫ કિલો! એણે કોઈ પણ ડાયટ કન્સલટન્ટ કે વર્કઆઉટ પ્રોગ્રામની મદદ નહોતી લીધી. એણે ફણગાવેલાં કઠોળ, ભેળપૂરી અને રાયતું, શાકભાજી અને જ્યુસીઝ પર મારો ચાવેલો. રોજ ત્રણ કલાક વર્કઆઉટ કરતી – એક કલાક જીમ અને બે કલાક સ્વિમિંગ.

સીમરનના મતે આ ડાયટ અને વર્કઆઉટને લીધે એને કમરના દુખાવા શરૂ થયા અને શક્તિ પણ ઘટી ગઈ.

એણે ધાર્યું હતું એમ એનાં લગ્ન સરખી રીતે નહોતાં ચાલતાં એટલે એણે મન વાળવા અને તાણથી દૂર રહેવા માટે નોકરી ચાલુ કરી હતી, પણ એ નોકરીમાં એને કંઈ મજા નહોતી આવતી બલકે એનાથી એની તાણ વધતી.

હવે એ નોકરી અને કૌટુંબિક જીવન વચ્ચે સંઘર્ષ કરે છે. વળી, આ બધાંની સાથે વજન ઉતારવા માટે પણ ખૂબ મહેનતથી પ્રયત્ન કરે છે.

ત્રણ દિવસનો ડાયટ રિકોલ

સમય	ખાણીપીણી	પ્રવૃત્તિ	વર્કઆઉટ
૧લો દિવસ			
૮.૦૦ સવારે		ઊઠી, નાહી, ઑફિસ માટે તૈયાર થઈ	
૮.૪૦ સવારે	અમૂલ લાઇટ બટરવાળી ૧ સ્લાઇસ, બ્રાઉન બ્રેડ, ૧ વાટકો મૂસળી ઠંડા દૂધ સાથે		
૧૦.૦૦ સવારે		ઑફિસ પહોંચી	
૧૧.૦૦ સવારે	૧ સફરજન	સવારની મધ્યે નાસ્તો કરવા બ્રેક લીધો.	
૧૨.૩૦ બપોરે		મિટિંગ માટે બહાર ગઈ (ડ્રાઇવરે કાર ચલાવી)	
૧.૪૫ બપોરે		ઑફિસ પાછી આવી.	
૨.૦૦ બપોરે	સંભાર - બે ઇડલી		
૫.૩૦ સાંજે		ઑફિસથી નીકળી જીમમાં ગઈ.	૩૦ મિનિટ ટ્રેડમિલ પર ચાલી, ૨૦ મિનિટ EFX અને ૧૦ મિનિટ સાઇકલિંગ
૭.૧૫ સાંજે		ઘરે પહોંચીને નાહી લીધું.	
૮.૪૦ રાત્રે	ચણા અને બે રોટલી		
૯.૦૦-૧૦.૩૦ રાત્રે		ટીવી જોયું	
૧૦.૩૦-૧૧.૦૦ રાત્રે		વર સાથે વાતો કરી.	
૧૧.૦૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ.	
બીજો દિવસ			
૮.૦૦ સવારે		ઊઠી અને ઑફિસ માટે તૈયાર થઈ.	
૮.૪૦ સવારે	ઠંડા દૂધ સાથે મૂસળી		
૧૦.૦૦ સવારે		ઑફિસ પહોંચી કામ શરૂ કર્યું.	
૧૧.૦૦ સવારે	પાલક મસાલા સાથે બાફેલું ઈંડું, ૧ બ્રેડ		
૧.૦૦ બપોરે	મિક્સ શાક, ૨ ઉત્તપા		

૧.૩૦. બપોરે		ફરી કામ શરૂ કર્યું.	
૫.૩૦ સાંજે		ઑફિસેથી નીકળી.	
૬.૧૫ સાંજે		ATM પર ગઈ, સામાન ખરીદ્યો.	
૬.૪૫ સાંજે		જીમ ગઈ (બહુ થાકી ગઈ હતી, પણ વર્કઆઉટ જરૂરી હતું, કારણ કે વજન વધે એ નહીં પોસાય.)	૧ કલાક કાર્ડિયો
૮.૦૦ રાત્રે	બટેટા, બિન્સ, ગાજર, ડુંગળી વગેરેનું સલાડ ખાધું જે લો ફેટ સિઝર ડ્રેસિંગ નાખી બનાવેલું, સાથે બે આખા ધાનની બ્રેડ પણ (પતિ બહારગામ છે એટલે મને ભાવતું ખાઉં છું.)		
૮.૪૫ રાત્રે		વાસણ ધોયાં	
૯.૦૦ થી ૧૦.૩૦ રાત્રે		ટીવી જોયું	
૧૦.૩૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ.	
ત્રીજો દિવસ			
૮.૦૦ સવારે		ઊઠી	
૮.૩૦ સવારે		નાહીને ઓણમની પૂજા માટે તૈયાર થઈ.	
૯.૦૦ સવારે		ઘરે પૂજા કરી નાસ્તાની તૈયારી કરી.	
૯.૩૦ સવારે	ટમેટાની ચટણી સાથે બે ઇડલી		
૧૦.૦૦ સવારે		શોપિંગ કરવા ગઈ અને બપોરના જમવા ટાણે ઘરે આવી.	
૧.૩૦ બપોરે	પાલખ દાળ સાથે ભાત અને મસાલાવાળી ચામ	બિલ્ડિંગમાં મિત્રને મળવા ત્રણ માળ ચઢી.	

૨.૦૦ બપોરે		સાંજની પૂજા માટે ઘર શણગાર્યું. ટેબલ સજાવ્યું. પલંગ ઠીક કર્યા, પૂજારૂમ શણગાર્યો.	
૫.૦૦ સાંજે	૨ મેરી બિસ્કિટ	ઘરે આવનારા મહેમાન માટે તૈયાર થઈ.	
૬.૦૦ સાંજે		મહેમાન આવ્યા પછી તેમના નાસ્તા વગેરે માટે દોડાદોડી કરી.	
૮.૦૦ સાંજે		મહેમાન ગયા. જમવાનું બનાવ્યું, ટેબલ અને રસોડું સાફ કર્યા.	
૮.૩૦ રાત્રે	બે સાદા ઢોંસા, ચટણી, ૧ ગુલાબજાંબુ		
૯.૦૦ થી ૧૦.૩૦ રાત્રે		ટીવી જોયું, ફોન પર ગપ્પાં માર્યાં.	
૧૦.૩૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ.	

ડાયટ રિકોલનું મૂલ્યાંકન

સીમરનને પોતાના શરીર અંગે હંમેશાં ફરિયાદ રહેતી. વજન ઉતારવાની લ્હાયમાં એણે ઓગણીસ વર્ષની વયે ક્રેશ ડાયટ અને વધુ પડતી એક્સરસાઈઝનો સહારો લીધો હતો. હવે એ આખા દિવસમાં માંડ કંઈ ખાય છે, કારણ કે એને લાગે છે કે લગ્ન પછી એણે જે 'ફૂડ પેટર્ન' અનુસરી છે એને લીધે એનું વજન ખૂબ વધ્યું છે. સાંજે પાંચ વાગ્યામાં એ થાકીને લોથ થઈ જાય છે તો પણ એક્સરસાઈઝ કરે છે, કારણ કે વજન ઉતારવા આટલું તો કરવું જ પડે.

એને પોતાની કંઈ બહુ પડી નથી અને પોતાને મજા આવે એવું કશું પણ એ નથી કરી રહી. નોકરીનો અસંતોષ, ખરાબ લગ્નજીવન અને શરીર સામેની ફરિયાદો!

જરૂરી ફેરફાર

સૌથી પહેલાં તો સીમરને પોતાને ભાવતાં ખોરાક લેવાની શરૂઆત કરવી જોઈએ અને એ પણ રોજ, માત્ર તેનો પતિ બહાર જાય ત્યારે નહીં.

જો સીમરન એના જિનેટિક્સ પ્રમાણે અને એને ભાવતો ખોરાક વારંવાર લેવાની શરૂઆત કરે તો એને ચોક્કસ વધુ સારા સ્ટેમિના, શક્તિ અને ઊર્જાનો અનુભવ થશે. વળી એની ચરબી પણ ઓગળશે. (તમારી સ્વાદેન્દ્રિયને ગમતા અને પારંપરિક રીતે તમે જે ખાતા આવ્યા છો એવા ખોરાકમાંથી પોષક તત્ત્વોને છૂટા પાડવા અને ગ્રહણ કરવાની પ્રક્રિયા હંમેશાં સરળ અને વધુ સારી રીતે થાય છે. તમને મજા આવે એવું ખાવાનું તમે ખાઓ ત્યારે તમારું શરીર એ ખોરાકને પચાવવા માટે જરૂરી એન્ઝીમ્સ અને પાચકરસ યોગ્ય પ્રમાણમાં છૂટા કરી શકે છે. આમ તેમાંથી તમને યોગ્ય પોષક તત્ત્વો મળી શકે છે. તમારી પોષણની અનિવાર્યતા પૂરી થશે તો તમને જાતે જ ઓછી તાણ અને વધુ શાંતિ અનુભવાશે.

એણે વધુ સાર્થક અને સંતોષ આપે એવી નોકરી શોધવાની જરૂર છે. અસંતોષી લગ્નજીવનમાંથી નીકળવાની છટકબારી નહીં, પણ જેની સાથે એ ખુદને સાંકળી શકે એવી નોકરી એણે કરવી જોઈએ.

આ બધાયનું જો ધ્યાન રાખવામાં આવે તો એનું મન સ્વસ્થ રહેશે અને ઊર્જાનું સ્તર પણ જળવાશે. દરેક મામલે સમાધાન કરવાને બદલે સીમરન પોતાની જાતને મહત્ત્વ આપતી થાય અને પોતાને ગમે એવું કરે તો એ મન અને શરીરથી વધુ શાંત થશે. આ સ્થિતિમાં તે કરિયર અને લગ્નજીવનની સમસ્યા ઉકેલવા સારી રીતે સજ્જ હશે.

સીમરનને સૂચવાયેલું ડાયટ આ પ્રમાણે હતું :

મીલ-૧ (સવારે ૮.૦૦ ઊઠે એની દસ મિનિટમાં જ) તાજું ફળ

મીલ-૨ (સવારે ૮.૩૦થી ૯.૦૦) ચિલ્લા (ચણાના લોટના પૂડલા) અથવા પરોઠા (જે એને બહુ ભાવે છે.)

મીલ-૩ (સવારે ૧૧.૦૦) મુટ્ઠીભર શિંગચણા અથવા મખના

મીલ-૪ (બપોરે ૧.૦૦) ઈડલી કે ઢોસા સાથે ચટણી અને સંભાર (બધાં મીલ એ અલગ અલગ ન બનાવી શકે એટલે દિવસમાં એક વાર આ ખાવામાં કોઈ વાંધો નથી.)

મીલ-૫ (બપોરે ૩.૦૦) છાશ

મીલ-૬ (સાંજે ૫.૦૦) ચીઝ (એને બહુ જ ભાવે છે)

મીલ-૭ (સાંજે ૬.૩૦) ૨ એગ વ્હાઈટ અને એક હોલ વ્હીટ ટોસ્ટ

મીલ-૮ (રાત્રે ૮.૩૦) દાળ કે કઢી અને શાક (આ એનું ભાવતું ભોજન છે, પણ પરણ્યા પછી એકેય વાર નથી ખાધું અને મમ્મીને ત્યાં જાય ત્યારે ખાતી.)

સીમરનને શરૂઆતમાં તો આ બધું અનુસરવામાં તકલીફ પડી, કારણ કે એને તો જાત માટે કંઈ પણ કરવાની જરાય આદત નહોતી પડી અને જાતનું ધ્યાન રાખવું એટલે શું એય એ ભૂલી ગઈ હતી, પણ એણે જેમ જેમ પ્રયત્ન કરવા માંડયો એને સમજાયું કે યોગ્ય ખોરાક એના મનને કેટલું રિલેક્સ રાખતો અને હવે એને પહેલાં જેવી તાણ નહોતી થતી. એને વર્કઆઉટમાં પણ મજા પડવા લાગી. હવે એને એમ નહોતું લાગતું કે એ પોતાની જાતને જબરદસ્તી એક્સરસાઈઝ માટે ધકેલતી હતી.

એણે પોતાની નોકરી પણ છોડી દીધી અને ફૅશન ડિઝાઈનિંગમાં કરિયર શરૂ કર્યું, કારણ કે એને તો પહેલેથી જ એ કામ કરવું હતું. એના પતિએ પણ એને આ પગલું ભરવામાં પ્રોત્સાહન આપ્યું અને આ દરમિયાન પતિ સાથેના એના સંબંધો પણ સુધર્યા છે.

સીમરનને પોતાનું વજન કેટલું છે એની હવે જરાય નથી પડી, કારણ કે એને સરખું ખાવાનું મહત્ત્વ સમજાઈ ગયું છે તથા એ મન અને શરીરથી ખૂબ સારું અનુભવી રહી છે. પોતાના શરીરને જે સ્થિતિમાં છે એમાં એ સ્વીકારે છે અને પ્રેમ કરે છે.

૪

સગર્ભાવસ્થા અને માતૃત્વ : દર્દ, આઘાત અને ગર્વ

સગર્ભાવસ્થા

આપણા દેશમાં એવું છે કે તમે પરણો એટલે તમારે છોકરાં પેદા કરવાં જ પડે અને એય પાછાં બને એટલાં જલદી. અમે બહુ આધુનિક-મૉડર્ન છીએ એટલે લગ્ન પછી બે વર્ષ સુધી અમે તમને લગ્નની મજા કરવાની મોકળાશ આપશું, પણ પછી તમારે બને એટલી ઝડપથી સંતાનને જન્મ આપવો પડશે, કારણ કે તમારા કુટુંબે તમને 'આઝાદી' અને 'જિંદગી' માણવાની તક આપી એ ઉપકારનો બદલો તો વાળવો પડેને! ચોથા વર્ષ સુધીમાં જો તમે પ્રેગનેન્ટ ન થાઓ તો પડોશના, શહેરના, બાજુના શહેરના અને વિદેશના સુધ્ધાં 'સારા ગાયનેક્સ'ને ત્યાં ચક્કર કાપવાની શરૂઆત થઈ જાય. (તમે કેટલા વખતથી 'ટ્રાય' કરો છો એની પર બધો આધાર રાખે છે.) કોઈ તમારા પતિને નહીં પૂછે (તમને તો ખબર જ છે કે પુરુષો કેવા હોય છે) પણ બધા તમને પૂછ્યે રાખશે, 'તમે કેમ છોકરાં પેદા નથી કરતા?' સાથે ઢગલાબંધ સલાહો તો ખરી જ... 'એક વાર મોડું થઈ જાય પછી તો બહુ મુશ્કેલી પડે' અથવા તો (મોટી) ઉંમર સાથે જોડાયેલી સમસ્યાઓ પર લેક્ચર આપે અને પછી વણમાગી સહાનુભૂતિ દર્શાવે અને તમારા પતિ સાથેના તમારા દરેક સંવાદ, નજર પર સીઆઈડીગીરી કરે જેથી એમને ખબર પડી શકે કે તમારી વચ્ચે શું ખોટું થઈ રહ્યું છે. બે-છ-પાંચ વર્ષ થઈ ગયાં તો પણ... તમને બાળક કેમ નથી ને?

લગ્ન એ સેક્સ કરવા માટેનું અને બાળકને જન્મ આપવા માટેનું લાઈસન્સ છે – હવે તમે કાયદેસર છો અને બાળકને જન્મ આપવા માટે બંધાયેલા છો. ખરેખર?

ન્યુજર્સીથી હું અને ટકુ ડ્રાઈવ કરીને ન્યૂયૉર્ક જતા હતા અને ચાર રસ્તે ઊભા રહ્યા. ટકુ ઊભો રહ્યો અને મેં ગ્રીન ટ્રાફિક સિગ્નલ તરફ આંગળી ચીંધી એનો ખભો થાબડતાં જોરથી કહ્યું, 'ચાલ, ચાલ, ચાલ... ગ્રીન સિગ્નલ છે. હું પાક્કી મુંબઈગરી છું એટલે મારે તો ગ્રીન સિગ્નલ હોય ત્યારે ઊભા રહેવું અને ઝડપથી હંકારી ન જવું શરમની વાત કહેવાય અને એમાંય ગીચ ટ્રાફિક હોય ત્યારે તો ખાસ. અમે ટ્રાફિક જામમાં ફસાયેલાં હતાં અને જ્યાં રસ્તા પરસ્પર કાપતા હતા એ ઈન્ટરસેક્શન-ચોક કાર્સથી ભરચક હતો (બધા સિગ્નલ બીઝી હતા) અને ટકુએ ઊભા રહેવાનું નક્કી કર્યું અને એય સિગ્નલ ગ્રીન હતું ત્યારે. ઓફ્ફો. મારી તો ધીરજ ખૂટી ગઈને અને સખત ચીઢ પણ ચડી.

'અરે યાર, અહીં એવું ના કરાય.' ટકુએ મને સમજાવવાની કોશિશ કરી.

'શું બકવાસ કરે છે? આ લોકો એક તો ખોટી બાજુએ ચલાવે છે. કેમ અહીં ગ્રીન સિગ્નલ હોય ત્યારે ઊભા રહે અને રેડ હોય ત્યારે ચાલવા માંડે એવું છે?' મેં સખત અકળાયેલા અવાજે પૂછયું.

'અરે, એવું નથી! જો વચ્ચેનો હિસ્સો-ચોક ભરચક હોય તો સિગ્નલ ગ્રીન હોય તો પણ તમે આગળ ન જઈ શકો. એ ટ્રાફિક ક્લિયર થાય ત્યાં સુધી રાહ જોવી પડે. USના કાયદા પ્રમાણે એ હિસ્સો – ઇન્ટરસેક્શન હંમેશાં ખાલી હોવો જોઈએ.'

'અચ્છા! કેમ?' મને નવાઈ લાગી.

'જો આપણે આગળ જઈએ તો આપણે અહીં જ ફસાઈ જઈશું અને આખા રસ્તાના બધી બાજુના ટ્રાફિકને અટકાવી દઈશું. આવું તો આપણે મુંબઈમાં કરતા હોઈએ છીએ અને પછી આપણને સખત હતાશા થાય અને બીજા બધાનું મગજ પણ ફટકે અને કોઈ એક ઇંચ પણ ન ખસી શકે. બધા ત્યાંના ત્યાં હૉર્ન મારે રાખે, મગજ ગુમાવે અને એ અવ્યવસ્થામાં ફસાઈ જાય.

મને થયું કે એની વાત સાવ સાચી હતી. લગ્ન ભલે બાળકને જન્મ આપવાનું સિગ્નલ હોય, પણ એ પહેલાં આપણું ઇન્ટરસેક્શન ક્લિયર છે કે નહીં એ તપાસવું પડે. આપણી ફિટનેસ બરાબર છે? વ્યવહાર-નોકરીમાં કોઈ તકલીફ તો નથી ને? પતિ અને સાસરિયાંઓ સાથે સુમેળ છે? પૈસા, ઘર બધું બરાબર છે? બધું ઓકે છે? જો એમ હોય તો બાળકને જન્મ આપવામાં કોઈ વાંધો નથી. જો એમ ન હોય તો જિંદગીના બધા બંધ થઈ ગયેલા રસ્તા ખૂલી જવા દો અથવા તો નિરાશાજનક અને હેરાનગતિથી ભરપૂર અનુભવ માટે તૈયાર રહો.'

રિયલ લાઇફ ઍક્ઝામ્પલ

મને નથી ખબર કે હું તને આ કેમ કહું છું... એને આપણી વાત સાથે કંઈ લેવાદેવા પણ નથી, પણ...

'બોલ બોલ.' મેં કહ્યું.

'પાંચ દિવસ પહેલાં હું એક બર્થ-ડે પાર્ટીમાં ગઈ હતી. જ્યાં મારા દીકરાને આમંત્રણ હતું. ત્યાં અમને એક ફાલતું પઝલ ઉકેલવા આપી. મારાથી એ થઈ જ ન શક્યું. મગજ જ ન ચાલ્યું. હું બસ એ પઝલ સામે જોયા કરતી હતી.' આટલું બોલતાં તો એની આંખમાં આંસુ આવી ગયાં, 'કોને ખબર મને શું વળગ્યું છે, પણ છેલ્લાં ત્રણ વર્ષમાં હું એવી થઈ ગઈ છું ને!'

એને જોઈને મેં મનમાં કહ્યું, 'આયા...' મને શરમ આવતી હતી, પણ મેં મારા મોં પર કંઈ જણાવા ન દીધું.

પ્રભાએ એની વાત આગળ વધારી, 'હું LSEની છું, પણ હું શું કરું છું હવે? બે છોકરાં ઉછેરું છું, ત્રણ વર્ષનો દીકરો અને એક વર્ષની દીકરી. એકને લઈને બર્થ-ડે પાર્ટીમાં જાઉં છું તો બીજાને બગીચામાં લઈ જાઉં છું. હું થાકીને કંટાળી જાઉં છું. સરખી રીતે ઊંઘવા પણ નથી મળતું મને અને જાડી પણ થઈ ગઈ છું, પણ ચાર વર્ષ પહેલાં હું આવી નહોતી. ચાર વર્ષ કંઈ લાંબો સમય તો નથી, ખરું ને?'

મેં મારું માથું ધુણાવ્યું, હા એ ખરેખર બહુ પહેલાંની વાત નહોતી.

પ્રભા ફરી બોલી, 'હું નિયમિત રીતે જીમમાં જતી, ૩૦ મિનિટ ટ્રેડમીલ પર દોડતી, કોઈ પણ કપડાંમાં ફિટ થઈ જતી અને ક્રૉસવર્ડ, સુડોકુ, પઝલ્સ તો ચપટીમાં ઉકેલી નાખતી. હવે હું ઘરે ટ્રેડમીલ જોઉં છું અને ઉબકા આવે છે, એટલું ગિલ્ટ થાયને... બર્થડે પાર્ટીમાં પેલી સાવ ફાલતું પઝલ સામે હું જોતી રહી, પણ એ ઉકેલી ન શકી. મને લાગે છે કે જાણે હું અચાનક જ ઘરડી થઈ ગઈ છું અને સાવ ડલ પણ...' આટલું પૂરું કરતાં તો એની આંખમાંથી ટપ ટપ આંસુ પડવા માંડયાં. એ રડમસ અવાજે બોલી, 'તને ખબર છે, મને શું જોઈતું હતું? ત્રીસની થાઉં એ પહેલા બે છોકરાં. બસ, મારે પૂરું કરી દેવું હતું. ત્રીસ પછી તો એ બધું બહુ મુશ્કેલ પડે. મને તો એમ કે કેવી જોરદાર સિદ્ધિ કહેવાય! પણ હું તો જિંદગીમાં સાવર લુઝર-નિષ્ફળ

છું.'

હજી એની વાત ચાલુ હતી, 'હું મારા પતિ સાથે પણ સમય નથી પસાર કરી શકતી. એ પણ કહ્યા કરે છે કે તું કેમ કાયમ આવી રોતલ હોય છે? સૌથી ખરાબ બાબત તો એ છે કે એવું કશું છે જ નહીં જેના અંગે હું ફરિયાદ કરી શકું. મારો પતિ બહુ સારો અને સમજુ છે અને પિતા તરીકે તો શ્રેષ્ઠ પિતા છે. ઑફિસથી આવીને રોજ એ છોકરાંઓ સાથે રમે, હું છોકરાંઓને ઊંઘાડું પછી મને કહે ચાલ, હવે મારી સાથે થોડો સમય બેસ. એને તો એમ જ હોય કે હું એની સાથે બેસીને થોડી વાર ટીવી જોઉં. મને ખબર છે હું જેમતેમ કરીને આંખો ખુલ્લી રાખીને એ જે જોતો હોય એ જોવાની કોશિશ કરું. ક્યારેક મારું ધ્યાન જાય કે એ તો બેઠાબેઠા જ ઊંઘી ગયો છે. પછી તો ઊભા થઈને લાઈટ, ટીવી બંધ કરો, સહેજ બધું ઠીકઠાક કરો એમાં જ મારો દમ નીકળી જાય છે. એની સાથે સમય પસાર કરવા હું જાગું અને એ ઊંઘી જાય એટલે બધું બંધ કરવાની અને રિમોટ જગ્યા પર મૂકવાની જવાબદારી મારી.'

'મારાં સાસુ બહુ સારાં છે. મને ઘણી વાર એમ થાય કે હું એમનો ઉપયોગ કરું છું. હું મહિને એકાદ-બે વાર બહાર લંચ માટે જાઉં તો એ હોંશેહોંશે છોકરાં રાખે. મને મોડું થાય તો પણ એ એક શબ્દ પણ ન બોલે. અમારે ત્યાં કામવાળી તો છે જ, પણ તને ખબર છે ને ગમે એટલી બાઈ હોય, છોકરાં હોય એટલે આપણે તો ખડેપગે સેવામાં હાજર જ રહેવું, ચોવીસ કલાક અને સાતેય દિવસ. હવે મારો પતિ એમ કહે છે કે અમે વીકએન્ડમાં ક્યાંક જઈએ, દિલ્હીની નજીક જ, ગુડગાંવ કે ક્યાંક, મને એટલું ગમશે જવાનું, પણ નહીં જ જવાય. બે છોકરાં લઈને હું ક્યાં જાઉં? મારે બાઈને પણ સાથે રાખવી પડે, પણ એમ કરું તો પતિના નાકનું ટીચકું ચઢી જાય. જો બાઈને લીધા વગર જાઉં તો મારે માટે તો બિહામણા સ્વપ્ના જેવું જ થઈ પડે.'

પ્રભા હજી અટકી નહોતી, 'હું ઘરે હોઉં તો મને થાય કે મારે ઊંઘવા સિવાય કંઈ જ કરવું નથી. જમીને મારે ઊંઘવું હોય, સવારે પતિ ઑફિસ જાય અને રુદ્ર સ્કૂલ જાય પછીય મારે ઊંઘવું હોય. રાત્રે 'અમારા સમય'માં ટીવી જોતી વખતે પણ મારે ઊંઘી જવું હોય. મારે ખાલી ઊંઘવું જ છે. બસ, મને ખબર જ નથી પડતી કે શું થઈ રહ્યું છે. હું જે હતી એ તો હું હવે રહી જ નથી. મને મારાં છોકરાંઓ બહુ ગમે છે, પણ એમના જન્મ પછી મારી જિંદગીનું તો પડીકું વળી ગયું છે. હું શું કરું... કદાચ ઊંઘી રહી છું!'

મેં પૂછ્યું, 'ખરેખર?'

'ના, ના. દિવસ દરમિયાન નહીં. કામ કેટલાં હોય છે માથે. મારી દીકરીનું ધ્યાન રાખવાનું, પછી દીકરો સ્કૂલેથી પાછો આવે એટલે એને જમાડવાનો, પછી સાંજે બગીચામાં બાળકોને ફરવા લઈ જવાનાં. એમને અલગ પ્રવૃત્તિઓમાં બિઝી રાખવાનું મને ગમે છે. નહીંતર ઘરે બેઠાંબેઠાં એવાં કજિયાળાં થઈ જાયને ન પૂછો વાત. આમ પણ મને લાગે છે કે હું બહુ વિચિત્ર મા છું એટલે જ મારે એમને વધારે સમય આપવો હોય, એમની સાથે રમવું હોય, બધું જ... મને વિશ્વાસ નથી આવતો કે હું આ તને કહી રહી છું, પણ મને બહુ અસલામતી લાગે છે! મને લાગે છે કે હું આ બધું નહીં કરું તો એ લોકો મને પ્રેમ નહીં કરે, મને ભૂલી જશે.'

મેં એની વાત કાપવાનો પ્રયાસ કર્યો, 'અરે પ્રભા, એમ ન હોય. કયું બાળક પોતાની માને ભૂલે.'

'તને નથી ખબર ઋજુતા, ઘણી વાર હું જ્યારે મારા લંચમાંથી પાછી આવું ત્યારે – બે અઠવાડિયે એક વાર માંડ જતી હોઈશ – પણ મારી દીકરી મારી પાસે ન આવે. એને તો બાઈ પાસે રહેવું હોય છે. હું તને કહી નથી શકતી કે એ કેવો અનુભવ હોય છે. હું બહાર જમવા ગઈ, એને એકલી મૂકીને ગઈ એની મને સજા મળતી હોય એમ લાગે, બહુ ત્રાસ થાય. મારા

પતિને લાગે છે કે હું બહુ વધારે વિચારું છું અને મને કહેતો હોય છે કે છોકરાંઓના મૂડ તો બદલાયા કરે. એમાં મારે કંઈ આટલું બધું વિચારવાની જરૂર નથી, પણ ના, મારે માટે આ જરાય નાની વાત નથી. બહુ મોટી વાત છે. મેં એમને માટે બધું જ જતું કર્યું અને બદલામાં મને શું મળ્યું? મને તો લાગે છે કે હું તદ્દન નિષ્ફળ સ્ત્રી છું, બધી જ બાજુથી. મને ખરેખર થાય છે કે ઘરે બેસીને બધું એમને માટે જ કર્યા કરવું એના કરતાં હું ઘરે આવું ત્યારે ખુશ હોઉં અને મારાં છોકરાં દોડીને મને વળગી પડે. મને ખબર છે કે મારી છાપ બહુ ખરાબ પડી રહી છે. મારી પાસે બધું જ છે. સારો પતિ, સહકાર આપે એવું કુટુંબ, સારું શિક્ષણ, વહાલાં લાગે એવાં બે છોકરાં પણ જો મને કેવું થાય છે... હું ખરેખર જ એક બિ... (એણે અકળામણમાં જાતને જ ગાળ દીધી) છું.'

'ખોટી માહિતીઓમાં જીવતી વ્યક્તિ છે.' એને બદલે મેં જવાબ આપ્યો.

'કૃતઘ્ની-નગણા માટેનો આ સારો શબ્દ છે?'

'ના, તારી સ્થિતિ માટે યોગ્ય શબ્દ છે. મને અંગ્રેજી આવડે છે.'

હવે પ્રભાના ચહેરા પર સ્મિત હતું. કાન સુધી ખેંચાઈ ગયેલા એના ખભા હળવેથી નીચે આવ્યા. એ સહેજ રિલેક્સ થઈ (હાશ... ભગવાન). ખરેખર એને માટે એમ જ કહી શકાય કે એની પાસે સાચી માહિતી નથી. બહુ જ ભણેલી, સ્માર્ટ છોકરી જેની પાસે એના શરીરમાં શું ચાલી રહ્યું છે એની લગીરેય સમજ નથી અને બધું ઠીકઠાક કરવા માટે એણે શું કરવું જોઈએ એ અંગે પણ સાચી માહિતી નથી.

સરખો ખોરાક, વર્કઆઉટ, વ્યવસ્થિત ઊંઘ અને સાજા થવા માટે જરૂરી આરામ – આટલું જો પ્રભાએ પહેલી વાર પ્રેગનેન્ટ થઈ ત્યારે સાચવી લીધું હોત અને ખાસ તો બીજી વાર પ્રેગનેન્ટ થઈ તે પહેલાં પણ, તો અત્યારે જે થાક, હતાશા અને ગિલ્ટથી એ પીડાય છે એમાંનું કશું એને હેરાન ન કરત. છોકરાં થયાં પછી મસ્ત સ્ફૂર્તિલા રહેવું હોય તો જરૂરી છે કે શારીરિક અને લાગણીઓને શોષી લેતા આ તબક્કા માટે તમે પહેલેથી તૈયાર રહો. પ્રભા તો 'ત્રીસ'ના આંકડા પાછળ દોડી રહી હતી. 'લોકો કહે છે' કે ત્રીસ પછી તો બહુ મુશ્કેલી પડે. ઉંમરને આધારે પ્રેગનેન્સી અઘરી કે સહેલી નથી હોતી. ફિટ અને પોષણક્ષમ સ્વસ્થ શરીર પ્રેગનેન્સી-સગર્ભાવસ્થાને સહેલી બનાવે છે, ઉંમર પર તેનો આધાર નથી હોતો.

આપણે ભારતીય છીએ, આને આપણાથી વધારે સારી રીતે કોણ સમજી શકે. ઘણી વાર સાવ પંદર વર્ષની નાનકડી છોકરી અને ક્યારેક ત્રેવીસ વર્ષની 'મોટી' છોકરી જેને સરખું પોષણ ન મળ્યું હોય એ મુશ્કેલીભરી સગર્ભાવસ્થા અને ગૂંચવાયેલી ડિલિવરીઝની સમસ્યાનો ભોગ બને છે, જેમાં ઈન્ફેક્શન થવાનો અને લોહી ગુમાવવાના કિસ્સા બને છે. કેટલીક યુવતીઓ તો બાળકને જન્મ આપતાં સમયે જ મૃત્યુ પામે છે તો એ ઉંમરનો મામલો નથી, પોષણ અને ફિટનેસથી જ સગર્ભાવસ્થામાં સરળતા રહે છે.

ફ્રોઝન એગ

' બોલ, તું ક્યારે તારા એગને ફ્રિઝ કરે છે? '

' શું? આ સાંભળતાં પહેલાં આકાશ ફાટી કેમ ન પડયું, કેમ ધરતી તૂટી ન પડી.. વગેરે વગેરે.'

'કહે તો ખરી તું ક્યારે તારા એગને ફ્રિઝ કરે છે?' હું એની સામે બાઘાની માફક જોતી હતી અને નિરજાએ ફરી સવાલ કર્યો. એ બોલી, 'ત્રીસ પહેલાં તો કરી જ લેવું પડે, એ દરમિયાન તમારા એગ્ઝ-અંડકોષ ઉત્તમ હોય. ગર્ભ ધારણ

કરવા માટે તો તમારે શ્રેષ્ઠ એગ્ઝ અને શ્રેષ્ઠ વીર્ય જરૂરી છે. તું તો બત્રીસની થઈ ગઈ છે હવે તું લગ્ન કરીશ અને છોકરાં પેદા કરીશ ત્યાં તો ખાસ્સું મોડું થઈ ગયું હશે.'

હું મનમાં બોલી, 'શું બકવાસ કરે છે, યાર?' નિરજાનું બોલવાનું ચાલુ રહ્યું 'મારી બહેને હમણાં જ એનો પાંત્રીસમો બર્થડે ઉજવ્યો. એણે હજી લગ્ન નથી કર્યાં અને અમે એને માટે છોકરો શોધી રહ્યા છીએ, પણ અમે એનાં એગ્ઝ ફ્રોઝ કરાવ્યાં છે.'

' વાહ...' મારા વિચારોમાં મેં જોયું કે એની બહેનનાં લગ્ન છે અને પતિને દહેજમાં એના ફ્રોઝન એગ્ઝ અપાઈ રહ્યાં છે. નિરજા બોલી, 'યાર, તારે કરી લેવું જોઈએ, ટૅક્નૉલૉજી છે તો ઉપયોગ કર અને તારા એગ્ઝ ફ્રિઝ કરાવ.'

નિરજા એક વિમન્સ ક્લબની પ્રમુખ હતી અને હું ત્યાં કોઈ પ્રોગ્રામમાં લેક્ચર આપવા ગઈ હતી. નિરજાએ મારાં સખત વખાણ કરેલાં અને મને કહેલું કે મને બોલાવવા અને મારી ફીઝ ભેગી કરવા માટે એની ક્લબને છ મહિના રાહ જોવી પડી હતી વગેરે વગેરે... સાંજે એની શોફર ડ્રિવન મર્સિડીઝમાં એ મને ઘરે મૂકવા આવી રહી હતી. એના હાથમાં લૂઈ વિતોંનની બૅગ હતી. પગે "ચૂ"ના ફૂટવેર હતા અને આખા શરીરે ઠેર ઠેર હીરાના દાગીના હતા. મારી 'મોટી ઉંમર', 'અપરિણીત', 'બાળક વગર' અને 'અંધકારમય ભવિષ્ય'ની હાલત પર મને બહુ ચિંતા થઈ રહી હતી. મને વણમાગી સહાનુભૂતિ અને સલાહ મળી રહી હતી કે છોકરાં પેદા કરવા માટે મારે શું કરવું જોઈએ. મને ત્યારે થતું હતું કે મારે એક નવો નિયમ શરૂ કરવો જોઈએ કે મારી વર્કશૉપના વ્યવસ્થાપકો મને કંઈ પણ અક્કલ વગરનું કહેશે તો એમણે દંડ ભરવો પડશે જે મારી ફીથી ચાર-પાંચ ગણો વધારે હશે, કારણ કે એમને ખબર નથી પડતી કે ક્યારે મો બંધ કરવું. ના, મેં હજી સુધી તો એ નિયમ લાગુ નથી કર્યો, પણ લાગે છે કે કદાચ કરવો પડશે.

આ તો કેવું છે કે જો અમે તમને વક્તવ્ય માટે બોલાવીએ, તમારી વાત સાંભળીએ, તમને માન આપીએ, તમારી સિદ્ધિને તાળીઓથી વધાવીએ પણ અંતે તો 'સૌથી મોટી સિદ્ધિ મા બનવામાં જ રહેલી છે.' મારે એને કહેવા જેવું હતું કે માતૃત્વ 'ચોઝન' (પસંદગી)નું હોય તો જ તેનો આનંદ આવે 'ફ્રોઝન' હોય તો નહીં! કોઈ કાલ્પનિક ડેડલાઇન પર પહોંચતાં પહેલાં કે વગર વિચારે ધારણ કરેલું માતૃત્વ આનંદ નથી આપતું. ગર્ભ ધારણ કરવો, છોકરાં ઉછેરવાં વગેરે પસંદગીથી કરવામાં આવે તો જ તેનું સાચું વળતર મળે, કોઈ 'સિદ્ધિ' માનીને આ બધું કરીએ તો હેરાનગતિ જ મળે.

સગર્ભાવસ્થા માટે તૈયાર થવું

સગર્ભાવસ્થા સ્ત્રીના શરીરની મોટા ભાગની શક્તિ-રિસોર્સીઝને ખલાસ કરી દે છે. પ્રેગનેન્સીના એક વર્ષ પહેલાંથી શરીરને એને માટે સજ્જ કરવાની તસ્દી આપણામાંના કેટલાં લે છે? આપણામાંના કેટલાં યુ.એસ.ના વિઝા મેળવવા માટે એક વર્ષ પહેલાં (અમુક મહિના પહેલાં) યોજના કરે, કાગળિયાં ભેગા કરે અને સાચો એજન્ટ શોધવાની તકલીફ લે છે? આપણામાંથી કેટલાંને ખબર છે કે ડ્રીમ જૉબ મળે એ માટે રેઝ્યુમે કેવો તૈયાર કરવો જોઈએ? કેટલાં જણ ઘરે ડિનરનું પ્લાનિંગ કરીને પછી ઘરને ગોઠવે, સાફ કરાવે, સામાન ભરે અને

મહેમાનોના આવતાં પહેલાં બધી તૈયારી કરી રાખે છે? કઝિનના લગ્નમાં શું પહેરશું એ માટે પહેલેથી કેવી તૈયારી કરવાની એને માટે કોઈનેય શિક્ષણની કે ચોપડીની જરૂર પડે છે? ના. આપણને એવી કોઈ જરૂર નથી પડતી. આપણે બહુ જોરદાર પ્લાનર્સ છીએ અને આપણે પૂરા પરફેક્શન-ચોક્સાઈ સાથે બધું અગાઉથી જ પ્લાન કરીએ છીએ, પણ આપણને ક્યારેય એમ નથી સમજાતું કે મહેમાનો આવે એ પહેલાં ઘર ગોઠવાવું જોઈએ, સાફ થવું જોઈએ, સામાન પૂરતો હોવો જોઈએ, એ જ રીતે શરીરમાંથી પણ બધા રોગ અને દર્દનો નિકાલ થવો જોઈએ, સાફ થવું જોઈએ, પોષણથી ભરપૂર હોવું જોઈએ જેથી નવા આવનારા બાળક કે નવા વિકાસ માટે એ યોગ્ય અભિગમથી સજ્જ થયેલું હોય. સ્ત્રીના શરીરમાં બાળક નવ મહિનાનું મહેમાન જ તો છે. જો એના વિકાસ માટે શરીરમાં યોગ્ય સવલત અને માળખું ન હોય તો કોઈ પણ મહેમાનની માફક બાળક પરાવલંબી જીવ સાબિત થઈ શકે છે. કુદરતના પોતાના નિયમ અનુસાર બાળકને માતા કરતાં વધારે અગ્રિમતા અપાય છે. આ સ્થિતિમાં જો સ્ત્રીના શરીરમાં પૂરતાં ખોરાકના પોષણ નહીં જાય તો ગર્ભ તેના શરીરમાંથી પોતાના વિકાસ માટે જરૂરી ચીજો મેળવી લેશે.

ફોલિક ઍસિડ અને કૅલ્શિયમના પ્રમાણમાં વધારો

આ કહેતાં મને બહુ દુઃખ થાય છે, પણ ફોલિક ઍસિડ અને કૅલ્શિયમથી શરીરની કહેવાતી મજબૂતાઈ વધારવાની વાત એટલી જ અસરકારક છે, જેટલું ભારતના રાષ્ટ્રપતિપદે સ્ત્રીની નિમણૂક. સ્ત્રીઓનું નસીબ જરીકેય બદલાયું છે? પ્રતિભા પાટિલના રાષ્ટ્રપતિ બની જવાથી સ્ત્રી ભ્રૂણહત્યાનું પ્રમાણ ઘટી ગયું? સ્ત્રીઓની પ્રગતિમાં અવરોધો ગાયબ થઈ ગયા? તમારા વાલીઓના ઇન્સ્યોરન્સ કવર મળવા માંડયા? અને દહેજથી થતી હત્યાઓ ઘટી ગઈ? ના,પણ શું આ બતાવે છે કે ભારતીય સ્ત્રીઓ ક્યાં સુધી પહોંચી શકી છે? હા, તે આ દેશની રાષ્ટ્રપતિ બનવા સક્ષમ છે, છતાંય તમારે વાસણ તો ધોવાં જ પડે છે!

પ્રતિકાત્મક બાબતો આવી જ હોય – પ્રતિકાત્મક... બસ, યોગ્ય પરિવર્તન માટે સમય અને પ્લાનિંગ જરૂરી છે. ગાયનેકૉલૉજિસ્ટે કહ્યા હોય એ પ્રમાણે તમે વધારાનું સપ્લિમૅન્ટ લો, પણ સરખી રીતે ખાઓ અને પોષક આહાર લો. કૉન્ડોમ અને પિલ્સ લેવાનું બંધ કરો એ પહેલાં પણ. શરીરને જ્યારે જરૂરી પોષક તત્ત્વો જેમાં કાર્બ્ઝ, પ્રોટીન અને ચરબી હોય (ઘરનું તાજું ખાવાનું) પછી ફોલિક ઍસિડ અને કૅલ્શિયમ ચમત્કારિક અસર કરશે. પોષક તત્ત્વો વગર તો એ માત્ર પ્રતિકાત્મક બની રહે, તમે ગોળીઓ ગળે રાખો, પણ એનો કંઈ અર્થ નથી. મહિલા રાષ્ટ્રપતિ નક્કર અને વાસ્તવિક કામ કરે તો જ તેની સાર્થકતા હોય. વાસ્તવિક બદલાવ અને કામના સહકાર વગરની પ્રતિકાત્મકતા દંભ છે.

આપણું સ્વાસ્થ્ય

શરીર ચોખ્ખું કરવાની તમારી કામગીરી કેટલી જલદી શરૂ થવી જોઈએ? ખરેખર તો તમારે જંક ફૂડ, ઊંઘવાના અયોગ્ય સમય અને પ્રવૃત્તિ વગરના જીવનથી તમારું શરીર બગાડવાની જરૂર જ નથી, પણ જો તમે આ બધું કરતાં હો તો સારો બદલાવ શરૂ કરવા માટે તો ક્યારેય મોડું નથી હોતું. સૌથી પહેલાં તમારું પાચનતંત્ર સાફ કરવાથી શરૂ કરો અને બધું પહેલેથી જ કરો. પહેલાં જાઓ ડેન્ટિસ્ટ પાસે અને જે બધું તમે ક્યારનુંય નથી કરાવ્યું એ કરાવી

લો. એક સંશોધન અનુસાર સારા દાંત અને સરખી રીતે ચાલવાથી મૂત્રમાર્ગ અને યોનિમાં ઓછામાં ઓછા ચેપ-ઈન્ફેક્શન લાગી શકે છે. આ બંને બાબતો કોઈ પણ મા અને સગર્ભા સ્ત્રીને ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં હેરાન કરતી જ હશે. સરખી રીતે ચાવીને ખાવાથી પેઢાં મજબૂત થાય એટલે સરખું ચાવવાથી અને પેટમાં આહાર સરખી રીતે ભાંગવાથી પાચન સારું થશે અને ઈન્સ્યુલીન જેવા હોર્મોનનો સૌથી સારો પ્રતિભાવ મળશે. તમે જે ખોરાક ખાઓ તેમાંથી પોષક તત્ત્વો મેળવવા માટે કોષની કામગીરીમાં પૂરતું ઈન્સ્યુલીન જરૂરી છે. કૉન્ડોમ કે પીલ બંધ કરો તેના એક વર્ષ અગાઉથી આ શરૂ કરો. એ મુજબ દાંત, પેઢાં, સડો બધું સાફ કરાવી દીધા પછી પણ તમારી પાસે સમય રહેશે કે ડેન્ટિસ્ટને એક વાર મળીને તમારી ઓરલ-હેલ્થ (મોંનું સ્વાસ્થ્ય) બરાબર છે કે નહીં તેની તપાસ કરાવી શકો. 'પ્રેગનેન્ટ' થવામાં અને 'નૉર્મલ ડિલિવરી' થાય એ માટે મોંના સ્વાસ્થ્યને ભાગ્યે જ મહત્ત્વ આપવામાં આવે છે.

યોગ્ય પોષણ

માતા અને પિતા, બંને વાલીઓની શારીરિક સ્વસ્થતા જરૂરી છે, પણ આ પુસ્તક સ્ત્રીઓને ધ્યાનમાં રાખીને લખ્યું છે એટલે હું તમને પુરુષોના સ્વાસ્થ્ય, શુક્રાણુઓની ઘનતા અને ઝડપનું જ્ઞાન નહીં આપું બલકે અંડાશય, હોર્મોન્સ અને સ્ત્રીઓ માટે જરૂરી પોષણની વાત કરીશ. જો તમે યોગ્ય આહાર લેવા ઈચ્છો તો અંડાશયના હોર્મોન્સ હંમેશાં સંતુલિત રહેશે. ધ્યાનથી વાંચો – જો તમે યોગ્ય આહાર લેવા ઈચ્છો તો, વજન ઉતારવા માગતા હશો તો નહીં. સ્ત્રીઓ જે 'ટ્રાય' (પ્રેગનેન્સી માટે) કરી રહી હોય છે તેને ગાયનેક હંમેશાં એમ જ કહે કે બાકી બધું તો ઠીક છે, પણ તમારે થોડું વજન ઉતારવાની જરૂર છે. હવે જ્યારે તમારા ડૉક્ટર તમને વજન ઉતારવાનું કહે છે ત્યારે હકીકતમાં એ કહેવા માગે છે કે તમારે વધારે ફિટ થવાની જરૂર છે. પ્લીઝ, 'બિટવિન ધ લાઈન્સ' વાંચતાં શીખો. ડૉક્ટરની બીજી ઍપોઈન્ટમૅન્ટ પહેલાં તમે માંદા પડો અને પરિણામે તમારું વજન ઘટે (વજનના ઘટાડાથી માંદગી, દુખાવા, ઑપરેશન વગેરેની શક્યતાઓ વધી જાય છે.) તો એનાથી પ્રેગનેન્ટ થવાની તમારી શક્યતાઓ વધે નહીં બલકે તેને નુસાન થાય. બીજી વાત, આપણા ડૉક્ટર્સને એમના બીજા દર્દીને તરત જ મળવાનું હોય છે એટલે સ્વાભાવિક છે કે એમની પાસે તમને આ બધું વિગત વાર સમજાવવાનો સમય ન હોય. સામાન્ય બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો અને જે બાબત થોડું મગજ વાપરવાથી સમજ પડી શકે એ સમજવા માટે ડૉક્ટરનું માથું અને એમનો કીમતી સમય ખાવાનું બંધ કરો.

સૉરી, મારે કોઈને પણ નારાજ નથી કરવા, પણ ડૉક્ટરને સમજાતું નથી કે તેમના બોલાયેલા શબ્દોની દર્દીઓ પર કેટલી ઘેરી અસર પડતી હોય છે. સ્ત્રીઓ પોતાના પોષણની હાલતનો વિચાર કર્યા વિના એક પરથી બીજા ડાયટ (આજે માત્ર દૂધી, કાલે માત્ર દાળ, જમ્યા પહેલાં ફાઈબર ડ્રીંક, ભૂખ ન લાગે એટલે ચા-કૉફીનો મારો વગેરે) પર ઝંપલાવ્યા કરે છે, તબિયતને ગંભીર નુકસાન થાય તે રીતે વજન ઘટાડે છે. આમાં તેમની પોષક સ્થિતિ કથળી જાય છે અને પ્રેગનેન્ટ થવાની શક્યતાઓ પણ ઓછી થઈ જાય છે. જો આ હાલતમાં તે સ્ત્રીને ગર્ભ રહી જાય તો સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક વજન વધારો થાય અને પ્રેગનેન્સીનો સમય (સ્ત્રીની જિંદગીની સુંદર અવસ્થા અને તેની આસપાસના લોકો માટે પણ ખાસ સમય) મુશ્કેલ, થાક લાગે એવો અને ડિલિવરીની પ્રક્રિયામાં સમસ્યા ખડી કરનારો બને છે.

આ દરમિયાન પોષણના સ્તરને વધુ સમૃદ્ધ બનાવવા પર જ ધ્યાન આપવું જોઈએ. ચા-કૉફી, સિગારેટ, દારૂ (વાઈન પણ) પીવાનું બંધ કરી દો અને આહારના ચાર સિદ્ધાંતો (પરિચયમાં વિગત આપી છે) અને પોષણની વ્યૂહરચના (પ્રકરણ-૭)ને આધારે ખોરાકની

શરૂઆત કરી દો. નિયમિત સમયે ખાવું, તાજું ખાવું, પ્રોસેસ્ડ ફૂડ ન ખાવું, સિઝનલ ખોરાક લેતી વખતે તેમાં પેસ્ટીસાઈડ્ઝ અને રસાયણો ન હોય તેની કાળજી રાખવી વગેરે અનુસરવાનું ચાલુ કરો. યોગ્ય સમયે યોગ્ય ખોરાક લેશો તો શરીરના બધા જ હોર્મોન્સનો સારામાં સારો પ્રતિભાવ મળશે. ખાસ કરીને તમારું ઈન્સ્યુલીન એવું ચોક્કસ થઈ જશે કે તમારા શરીરના બધા કોષમાં પોષણ પહોંચે એની પૂરી તકેદારી રાખશે. આમ, તમારા આખા શરીરને પોષણ મળવા માંડશે.

યોગ્ય આહાર જરૂરી છે, કારણ કે એનાથી જ તમારો મૂડ ખુશ ને સ્થાઈ રહેશે. બ્લડસુગરમાં આવતા ફેરફારને (લાંબો સમય ભૂખ્યા રહ્યા પછી ખૂબ ખાવાનું પરિણામ) કારણે તમને બહુ નિરાશા અને ઉદાસીનતા લાગ્યા કરશે. તમને સેક્સ કરવાનો મૂડ તો નહીં જ થાય. સ્વસ્થ, સ્થાઈ બ્લડસુગર તમને ખુશ, ઊર્જામય અને સેક્સના મૂડમાં રાખે એ ચોક્કસ. તમારે બાળકો પેદા કરવા હશે તો શરૂઆતથી લઈને અંત સુધીની બધી પ્રક્રિયા અને આ વચ્ચેનો ગાળો પણ તમારે માણવો જોઈએ. આજે મારી તારીખ છે એટલે આજે મારે સેક્સ કરવાનું છે એવી ફરજના પરિણામે ગર્ભ રહ્યો એના કરતાં પ્રેમના પરિણામે ગર્ભ ધારણ કર્યો હોય તો પ્રક્રિયા વધુ આનંદદાયી અને સાર્થક નીવડે. ફરજની જેમ કર્યું હોય તો લાગે કે તમે છો તો 'રોકિંગ' પણ પાર્ટીમાં તમને મજા નથી આવતી.

પ્રેગનેન્સી દરમિયાન શું ખાવું તે અંગેના કેટલાક મુદ્દા

૧. સવારે ઊઠીને તરત જ દસ મિનિટમાં એક ફળ અને થોડો સૂકોમેવો ખાવો.
૨. ફળ ખાધાના એક કલાક પછી ઘરે બનાવેલો પોષક નાસ્તો ખાવો. બ્રેડ, બિસ્કિટ, અથાણાં અને સોસ ન લેવાં.
૩. બપોરે અગિયારથી એકની વચ્ચે જમી લેવું, એથી મોડું ન કરવું.
૪. વિવિધ સિરિયલ્સ (આખા ઘઉં, જુવાર, બાજરો, ચોખા, નાચણી, રાજગરો) વગેરે તાજાં શાક અને દાળ સાથે બપોરના જમવામાં ખાઓ.
૫. જમ્યા પછી એક-બે કલાકના ગાળા પછી દહીં કે છાશ ખાઓ. તેમાં મીઠું કે ખાંડ ન ઉમેરવાં, મરી કે જીરું નાખશો તો ચાલશે.
૬. દિવસમાં એક કપથી વધારે ચા કે કૉફી ન પીવાં (એ પણ ઘરે બનાવેલાં જ હોવાં જોઈએ)
૭. ચીઝ, પનીર, પીનટ બટર, માખણનો ઉપયોગ સાંજના નાસ્તામાં કે ૬-૭ વાગ્યાના ડિનરમાં અચૂક કરવો. આ જમણ પણ બપોરના જમવા જેવું હોવું જોઈએ, પણ ઉપર જણાવેલામાંથી કોઈ એક વસ્તુ તમારે ખાવી જોઈએ.
૮. રાત્રે નવ વાગ્યાની આસપાસ સીઝનનું શાક અથવા તો બાફેલાં શાકભાજી સાથે એકાદ વાટકો ખીચડી કે કઢી સાથે ખાવાં.
૯. દિવસ દરમિયાન પ્રવૃત્ત રહો અને જેટલું ચાલી શકાય એટલું ચાલો. એકની એક જગ્યાએ લાંબો સમય બેસી ન રહો.
૧૦. પ્રેગનેન્સી દરમિયાન અને ડિલિવરી પછી પણ પાણી પીવાનું પ્રમાણ વધારે રાખો.
૧૧. વિટામિન અને મિનરલ્સના સપ્લિમેન્ટ્સ લેવામાં નિયમિત રહો.

વર્કઆઉટ

યોગ્ય ખોરાક લેવો, તમારી થાળીમાં સંપૂર્ણ આહાર હોય તેની કાળજી રાખીને નિયમિત સમયે ખાઈ લેવું એ શારીરિક સ્વસ્થતાનું એક પાસું છે. આજકાલ બધી સ્ત્રીઓને 'નૉર્મલ ડિલિવરી' જોઈએ છે અને ડિલિવરી પછી બધીને લાખેણી નાર જેવા, શક્ય હોય તો ઉંમર કરતાં નાનાં અને પાતળા દેખાવું હોય છે, પણ આ બધાં માટે જરૂરી છે એક્સરસાઈઝ-કસરત. એક્સરસાઈઝ (અને સેક્સ પણ) કરવાની શરીરને ઈચ્છા થાય એ માટે તેને પૂરતું પોષણ મળવું જરૂરી છે. વર્કઆઉટ અને ઝડપથી સ્વસ્થ થઈ જવા માટેની જરૂરી ઊર્જા વગર તમને બહુ ડલ લાગશે અને કસરત નહીં કરવા માટે તમે સતત બહાનાં શોધ્યા કરશો. હું આ સોમવારથી શરૂ કરીશ, મારે વધારે સારા ટાઈટ્સ લેવાની જરૂર છે, આજે નહીં કારણ કે મને માથું ધોવાની કોઈ ઈચ્છા નથી, મને કંટાળો આવે છે વગેરે વગેરે... તમને ખરેખર એક્સરસાઈઝ કરવી છે, પણ હજી શરૂઆત નથી કરી તો એનું કારણ છે નબળું પોષણ સ્તર. એ આળસ કે શિસ્તની ખામી નથી.

'પ્રેગનેન્ટ થવાના પ્રયત્નો'ને વર્કઆઉટ સાથે શું લાગે વળગે? બધું જ. લોહીનું પરિભ્રમણ ઓછું હોય તો ગર્ભ ધારણ કરવો મુશ્કેલ બને છે. કસરતી શરીરના સ્નાયુ અને હાડકાંની ઘનતા સારી હોવાથી 'એન્ટી-એઈજિંગ'નું કામ કરે છે જેના કારણે તમારી જૈવિક ઉંમર કરતાં તમે નાના લાગશો. નિયમિત કસરત કરવાથી દુખાવા સહન કરવાની મર્યાદા વધારે છે. આમ તમે 'નૉર્મલ ડિલિવરી'ની વધુ નજીક આવી શકો. વળી, તમારું પેઢું, યોનિની આસપાસના સ્નાયુ, પગ, પીઠ વધુ મજબૂત બને. આમ નૉર્મલ ડિલિવરી તરફ તમે વધુ પગલાં ભર્યાં કહેવાય. આ વર્કઆઉટથી ડિલિવરી પછી પણ તમે સ્વસ્થ રહી શકશો. તમને કમર કે પગના દુખાવા નહીં હોય, ડિલિવરી દરમિયાન અને પછી સૂજેલા પગ નહીં હોય, કારણ કે તમારા શરીરમાં ચેતાતંત્ર અને નસોનું તંત્ર મજબૂત હશે. ગર્ભાશય વધુ મજબૂત ને સારા પોષણવાળું હોવાથી પ્રેગનેન્સી પછી લબડી નહીં પડે અને બેડોળ પણ નહીં થાય.

તમારે કેવું વર્કઆઉટ કરવું જોઈએ? વેઈટ ટ્રેઈનિંગ, યોગાસન, પાઈલેટ્સ, સાઈકલિંગ, રનિંગ બધું ચાલે – પણ ચાલવા કરતાં વધારે હોવું જોઈએ. મેં પહેલાં કહ્યું હતું એમ જ આ વજન ઘટાડવા માટે નથી, પણ વધારે સ્વસ્થ થઈને પ્રેગનેન્ટ થવાની, રહેવાની અને નૉર્મલ ડિલિવરીની શક્યતા વધારવા માટે છે.

ફિટનેસના મુખ્ય ચાર હિસ્સા છે : ફ્લેક્સિબિલિટી (લવચિકતા), તાકાત, શ્વસનતંત્રની ફિટનેસ અને શરીરની ચરબીના ટકા. (પ્રકરણ સાતમાં એક્સરસાઈઝ વ્યૂહરચનાઓ જુઓ) તમારે વધુ ફ્લેક્સિબલ થવાની જરૂર છે સાથે તાકાત, શ્વસનતંત્રની સ્વસ્થતા અને લીન બૉડી વેઈટ વધારવાની જરૂર છે (મજબૂત સ્નાયુઓ અને વધુ ઘટ્ટ હાડકાં) એ પછી જ તમારા શરીરની ચરબી ઘટશે અને વજન પણ! નિયમિત વર્કઆઉટથી ડિલિવરી દરમિયાન રક્તસ્રાવ ઓછો થશે અને પ્રેગનેન્સી પહેલાં અને પછી તમારા પિરિયડ્ઝની સાઈકલ પણ નિયમિત રહેશે. મારું આ કહેવું તમને એક્સરસાઈઝમાં રસ લેતા કરી શકશે? મજબૂત અને સ્વસ્થ અંડકોશ, ગર્ભ અને સ્વસ્થ બાળક. વળી સ્થૂળકાય વયસ્કમાં ફેરવાઈ જવાની નહીંવત્ શક્યતાઓ એટલે એક્સરસાઈઝ. આ યાદી તો પૂરી થાય એવી નથી.

જિંદગીનું ડાયટ

તમે જ્યારે 'ટ્રાય' કરતા હો ત્યારે તમને ડૉક્ટર એમ કહેતા હોય છે કે, 'હમણાં ડાયટ નહીં કરતા, એક વાર પ્રેગનેન્ટ થશો પછી તો ડાયટ છોડી જ દેવું પડશે.' એક મહત્ત્વની વાત; ડાયટ એવી બાબત છે, જે તમારી સાથે આખી જિંદગી જોડાયેલી રહે. એ કંઈ ગરમાગરમ

બટેટું નથી કે પ્રેગનેન્ટ થાઓ એટલે અચાનક જ પડતું મૂકો. એની ચોકસાઈ રાખો કે તમે જે ડાયટ કરી રહ્યા છો એ તમારે માટે પ્રેગનેન્ટ થવું સહેલું કરે, સગર્ભાવસ્થાનો સમય પણ સાચવે અને નૉર્મલ ડિલિવરીમાં પણ મદદ કરે. તમારા ડાયટમાં બધાં જ મહત્ત્વનાં પોષક તત્ત્વો હોવાં જોઈએ. કાર્બ્ઝ, પ્રોટીન, ચરબી અને બધાં જ મહત્ત્વનાં વિટામિન- મિનરલ્સ સાથે પાણી તો ખરું જ. એવી આશા ન રાખતા કે તમારા ડૉક્ટર તમને શોધી આપશે કે તમે કોઈ ‘ફૅશનેબલ ડાયટ’ પર છો કે પછી લાઈફસ્ટાઈલ બદલી નાખનારા, યોગ્ય સમયે જમવું, ઊંઘવું, યોગ્ય ખોરાક, નિયમિત વર્કઆઉટવાળા ‘સ્વસ્થ રહો ડાયટ’ પર છો! તમારે પોતાનું જ મગજ વાપરવું પડશે. તમે ચાર સિદ્ધાંતો (પરિચય જુઓ) પોષણની વ્યૂહરચના (પ્રકરણ સાત) પ્રમાણે વિચારીને ખોરાક લેતા હો તો આ જ ડાયટ તમારે પ્રેગનેન્સી દરમિયાન (પ્રેગનેન્સી પછી અને હંમેશને માટે) અનુસરવું જોઈએ. તમે પ્રેગનેન્ટ થયાં ત્યારે ડૉક્ટરે ડાયટ છોડી દેવાનું કહેલું એમ કરી ખોટો આરોપ ન મૂકતા. ડાયટ શબ્દનો અર્થ ભૂખ્યા રહેવું નથી થતો. પ્રેગનેન્સી દરમિયાન જો તમે ભૂખ્યા રહ્યાં તો પહેલા નવ મહિનામાં પોતાને માટે અને પછી ઑપરેશન ટેબલ પર ડૉક્ટર માટે મુશ્કેલી ખડી કરશો.

ચરબીયુક્ત ઍસિડની અનિવાર્યતા

હવે આપણે બધા જ જાણીએ છીએ કે પિરિયડ્ઝ સમયના રક્તસ્રાવ દરમિયાન આપણે કૅલ્શિયમ ગુમાવીએ છીએ. કૅલ્શિયમ ઓછું હોવાથી જ PMS (પ્રિ મેન્સ્ટ્રુલ સિન્ડ્રોમ) અને પિરિયડ્ઝ દરમિયાન દુખાવા, ઉદાસીનતા અને સોજા આવે છે. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમે સામાન્ય સ્થિતિમાં નવ મહિનામાં જેટલું કૅલ્શિયમ ગુમાવો એના કરતાં ચારગણું – હા જી, ચારગણું કૅલ્શિયમ તમે ગુમાવો છો. એ નવ મહિનામાં તમારાં હાડકાં અને શરીરની ઉંમર ચાર વર્ષ જેટલી વધી જાય છે. પ્રેગનેન્ટ થતાં પહેલાં તમે કેટલાક ફિટ, પોષણ લેનારાં અને સામાન્ય બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરનારાં હતાં તેના આધારે આ સ્થિતિ સારી કે નરસી હોઈ શકે છે. આ એક કારણને લીધે જ પહેલેથી પ્લાનિંગ કરવું બહુ જ જરૂરી બને છે. જેને કારણે વર્કઆઉટ, યોગ્ય આહાર અને સમય પર ઊંઘવું જરૂરી બને છે. કૅલ્શિયમ બૅન્ક બનાવવા, સ્વસ્થ ગર્ભ માટે અને પ્રેગનેન્સી પછી મૂળ આકાર પાછો મેળવવા માટે આ બધું જ જરૂરી છે.

બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને નક્કી કરાયેલા ડાયટને (ભૂખ્યા રહીને નહીં) અનુસરવાનું બીજું કારણ છે. ચરબીયુક્ત ઍસિડ જે પ્રેગનેન્સી પહેલાં અને દરમિયાન જરૂરી છે. ડાયટમાંની ચરબી ઘટાડીને કૅલરી ઓછી કરવામાં ડાયટ શબ્દનું જોખમી અને નુકસાનકારક અર્થઘટન કરવામાં આવે છે. (બધું જ શરીરની ચરબી ઘટાડવા માટે કરાય છે. આપણે આવી ભૂલ કેવી રીતે કરી શકીએ!) ચરબીયુક્ત આહાર સાવ જ બંધ કરી દેવો (જે રીતે ડૉક્ટર્સ ‘ડાયટ’ની મનાઈ કરે છે.) સૌથી મોટી મૂર્ખામી છે. સિંગદાણા, અખરોટ, બદામ વગેરે નટ્સ, સિંગતેલ, તલનું તેલ, ઘરનું ઘી, ચીઝ, માખણ, દૂધ, પનીર, માછલી, અળસી, નાળિયેર, ઑલિવ વગેરે તમારી અને તમારાં બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. (એ બીમાર પડે એવું તો આપણે ન જ ઈચ્છતા હોઈએ) એમના મગજને ધારદાર બનાવે છે (આપણે ઈચ્છીએ કે સ્કૂલમાં અને આગળની જિંદગીમાં પ્રગતિ કરે.) ચરબીથી બાળકનો વિકાસ થાય અને તેના મગજના કોષને પણ બહુ લાભ થાય છે. તમે તમારાં બાળકને પઝલ ઉકેલતા, કવિતાઓ યાદ રાખતા કે વિશ્લેષણ કરતા જુઓ તો તમારી જાતને થૅંક્યુ કહેજો. તમારા ચરબીના કોષોને કારણે જ એનું મગજ સ્માર્ટ, સચેત અને ધારદાર છે. તમારા ડાયટમાં ફેટ્સ રાખો, ઘી ખાઓ અને બેક કરેલી લો ફેટ ચીજો ખાવાનું બંધ કરો અને હા, સરખી ઊંઘ લેવાનું ન ભુલશો.

બે જણ માટે ખાવું

ગર્ભનાળથી જોડાયેલા હો ત્યારે તમે એક જ વ્યક્તિ હો છો તો આઇસક્રીમ કે ચૉકલેટ, કેક ખાધા પછી એમ ન બોલો કે 'મારા બાળકને એની જરૂર છે.' એ બધું તમને જ જોઈતું હોય છે, તમારા કરતાંય વધુ તો પોષણની ખામીને કારણે તમને એની જરૂર વર્તાય છે. આખી જિંદગી જો તમે મગજ વાપરીને યોગ્ય આહાર લીધો હશે તો પ્રેગનેન્સી દરમિયાન તમારે બે જણ માટે ખાવાની જરૂર નહીં પડે. તમે કેટલું ખાઓ છો અને કેટલી જરૂર છે એને આધારે તમારા શરીરની કાળજી રાખો. તમારા બાળકના પેટ સાથે તમે જોડાયેલા નથી. જેટલો સંગ્રહ હોય એમાંથી ગર્ભ તો પોતાને જરૂરી ચીજો લઈ જ લે છે. જો તમારી ભૂખ ઊઘડી હોય તો ચિંતા વગર ખોરાક વધારો, પણ સમજો કે એ તમારા શરીરની જરૂરિયાત છે, તમારાં બાળકની નહીં. જો તમને અથાણાં અને ચૉકલેટ ખાવાની ઇચ્છા થાય એની પાછળ તમારી પોષણની ખામીને કારણે થાય છે અને તમે હિન્દી ફિલ્મોની અસર હેઠળ છો એ નક્કી.

જવાબદારી ઉપાડવી

સ્ત્રીઓની સૌથી મોટી તકલીફ છે કે એ પ્રેગનેન્ટ થાય એટલે જવાબદારીમાંથી છટકવા માંડે. બધી જ પ્રેગનેન્ટ સ્ત્રીઓ ડૉક્ટરને કહેતી હોય છે, 'ડૉક્ટર, કંઈ પણ કરો, પણ મને તો નૉર્મલ ડિલિવરી જ જોઈએ છે.' ઓ મૅડમ, આ 'કંઈ પણ' તમારી જવાબદારી છે, ડૉક્ટરની નહીં. તમારી ફિટનેસનું સ્તર નબળું હશે, પોષણની ખામી હશે, દુખાવો સહન કરવાની શક્તિ ઓછી હશે, સાથળ અને ઘૂંટણ પાછળના સ્નાયુ ચુસ્ત નહીં હોય, પેઢુનો વિસ્તાર અક્કડ હશે તો ડૉક્ટર શું કરી શકે? પ્રેગનેન્ટ થતાં પહેલાં તમારે આ બધા મુદ્દાનો વિચાર કરવો જોઈએ અને નૉર્મલ ડિલિવરી થાય એ માટે જવાબદારી ઉપાડવી જોઈએ. યાદ રાખો, એ જનનાંગ, ગર્ભાશય, ગર્ભ બધું જ તમારું છે – એ સ્વસ્થ અને મજબૂત રહે એની જવાબદારી તમારી છે. (તમારા ડૉક્ટરની નહીં.)

મુંબઈ જેવાં શહેરોમાં સ્ત્રીઓની ખૂબ ફરિયાદ રહે છે કે એમને સિઝેરિયન કરાવવું પડયું, પણ કોઈ નાનકડા શહેરમાં રહેતી તેમની કઝિનને નૉર્મલ ડિલિવરી થઈ. એનું નથી કે બધા ડૉક્ટર્સને પૈસા બનાવવામાં જ રસ હોય છે. નાનાં શહેરોની સ્ત્રીઓની સરખામણીએ મોટા શહેરની મહિલા દર્દીઓ જાડી, નબળું ફિટનેસ સ્તર ધરાવતી, પ્રમાણમાં ઓછો તાજો ખોરાક લેનારી હોય છે. જો તમારું ગણિત સારું હોય તો વિચારો – નૉર્મલ ડિલિવરીનો ખર્ચો ઓછો હોય, સમય ઓછો જાય, પ્રયત્ન ઓછો કરવો પડે (હા, પ્રયત્ન તમારે કરવાનો હોય, ડૉક્ટરને નહીં), હૉસ્પિટલમાં ઓછી રાતો કાઢવી પડે – જો આમ હોય તો ડૉક્ટર એટલા દિવસમાં વધારે દર્દીઓને રાખી શકે – ઓછા પ્રયત્નો, સમય અને ખુશ દર્દીઓ – વળતર પણ વધારે – એક ગાયનેક તરીકે હું શું પસંદ કરું? તમને થશે કે શું હું મારા ગાયનેક અને ડેન્ટિસ્ટ મિત્રોને ધ્યાનમાં રાખીને આમ કહું છું? ના. હું તમને એ કહેવા પ્રયત્ન કરું છું કે જો તમે ઇચ્છો તો નૉર્મલ ડિલિવરી શક્ય છે, પણ તમે ગર્ભનિરોધક બંધ કરો તેના બહુ પહેલેથી જ એની પર કામ થવું જોઈએ, પ્રેગનેન્ટ થઈ જાઓ પછી નહીં.

કચરાં-પોતાં સ્ટાઈલ

આ એક એવી બાબત છે જે મામલે સ્ત્રીઓ સામાન્ય બુદ્ધિને હરાવી દે છે. નવમા મહિને મોટા ભાગની સ્ત્રીઓની ધીરજ ખૂટી જાય છે, એમને ઝડપી ડિલિવરી જોઈએ છે અને એ પણ નૉર્મલ. આમાં એમને કથા સાંભળવા મળે કે, 'જલદી ડિલિવરી જોઈતી હોય તો કચરાં-પોતાં કર.' આ સાંભળતાં જ વાઘણ પોતાની ગુફામાંથી સાવરણી અને કચરાની ડોલ લઈને પરસેવો પાડવા અને ડિલિવરી કરવા બહાર નીકળે છે. એમને જરીકેય વિચાર નથી આવતો કે આ તો એમણે આખી જિંદગી ક્યારેય કર્યું જ નથી, એમને તો સતત આરામ જ કરવાનું કહેવાય છે અને આ પહેલાં એ જીમમાં નથી ગયાં કે વર્કઆઉટ પણ નથી કર્યાં – પણ ડિલિવરીના માત્ર બે અઠવાડિયાં પહેલાં શા માટે આ બધી સાફસફાઈ, વજન ઉપાડવું, ખેંચતાણ કરવી? આપણે નુડલ્સ અને ઇન્સ્ટન્ટ કૉફીના યુગમાં જીવીએ છીએ, છતાં પણ પ્રેગનેન્સી, ડિલિવરી અને ત્યાર પછીના સમયમાં નૉર્મલ સ્થિતિ ત્યારે જ આવે જ્યારે તમે પહેલેથી જ એનું યોગ્ય દિશામાં પ્લાનિંગ કર્યું હોય. માત્ર અઠવાડિયાનાં કચરાં-પોતાંથી આ ઘણું વધારે છે. આ અતિ ઉત્સાહી કામગીરીમાં સ્ત્રીઓ અચૂક કોઈ અવયવને (ખાસ કરીને કમરની આસપાસના સાંધામાં-થાપા, કમરનો નીચલો હિસ્સો, ઘૂંટણ, એડી વગેરેને) નુકસાન કરે છે. આ બાબત તો તમારે ખાસ ટાળવાની છે. બહાર નીકળેલું પેટ કમર માટે ઘણું પડકારરૂપ હોય છે તો પછી શા માટે તમે કચરાં-પોતાં કરીને કરોડરજ્જુ પર અયોગ્ય દબાણ કરો છો?

તમારી બુદ્ધિ વાપરીને વર્કઆઉટ કરો અને લોહીનું પરિભ્રમણ વધારો. પ્રેગનેન્સી દરમિયાન ફિટ રહેવું જરૂરી છે, પણ એ પણ એટલું જ જરૂરી છે કે તમે 'સારા સમાચાર'ની લ્હાયમાં અચાનક જ કોઈ એક્સરસાઇઝ (એ પણ કોઈ વિશેષજ્ઞની સલાહ લીધા વગર) ન કરવા માંડો. સૌથી સારો વિકલ્પ છે ગર્ભ રહેતાં પહેલાં ફિટનેસ મેળવવી અને છેક સુધી જાળવવી, નવ મહિનામાં પણ ને ત્યાર પછી આખી જિંદગી સુધી.

રિયલ લાઈફ ઍક્ઝામ્પલ

મારી દોસ્ત ભાવના નિયમિત વર્કઆઉટ કરે છે. (છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી જીમમાં વેઈટ ટ્રેઈનિંગ અને બે વર્ષથી મુંબઈ હાફ મૅરેથોનમાં ભાગ લે છે અને એક વર્ષથી યોગ પણ કરે છે.) એણે ખોરાક પણ યોગ્ય લીધો, પતિ મહેશ સાથેના સંબંધો પણ સુમેળભર્યા છે. એના લગ્નને દસ વર્ષ થયાં છે એમના 'સારા સમાચાર' સાંભળવા માટે લોકો તલપાપડ થયા કરે છે અને કેટલીય વિનંતી કરે છે. એવું નહોતું કે એમને બાળક નહોતું જોઈતું, પણ એમનાં લગ્ન અને જિંદગીના રસ્તે કોઈ કારણસર આ નહોતું થઈ રહ્યું. ભાવનાને જ્યારે પોતાની પ્રેગનેન્સીની ખબર પડી ત્યારે એ જ નહીં અમે પણ સાતમા આસમાને હતા. એણે એનું વર્કઆઉટ ચાલુ રાખ્યું, સ્વાસ્થ્ય માટેના સગર્ભાવસ્થા પહેલાંના 'પ્રિનેટલ' ક્લાસીઝમાં એને કંઈ દમ ન લાગ્યો. એને નૉર્મલ ડિલિવરી થઈ (એને કે એના ડૉક્ટરને એક પણ વાર એમ નહોતું લાગ્યું કે એને નૉર્મલ ડિલિવરી નહીં થાય.) એનું છોકરું એક મહિનાનું છે, પણ હજી સુધી મેં ભાવના જેટલી પ્રવૃત્ત અને ઊર્જાસભર મમ્મી નથી જોઈ. બાળકને ધવડાવવા માટે ઊઠવું અને નવડાવવું, રમવું, ઊંચકવું વગેરે એ જરાય પ્રયત્ન વગર એટલી આસાનીથી કરે છે કે મારે એને ઘણી વાર કહેવું પડે છે કે એ પ્રેગનેન્ટ થવાની જાહેરખબરમાં બંધબેસે એવી છે. મહેશ પણ અન્ય પિતાઓ કરતાં ઘણો વધારે ફાળો આપે છે અને ચોક્કસપણે માને છે કે પ્રેગનેન્ટ થવું કે નહીં

તથા ક્યારે થવું એ નિર્ણય માત્ર ને માત્ર સ્ત્રીએ જ લેવાનો હોય છે. એણે હમણાં જ કબૂલ્યું કે બાળકના શરૂઆતના તબક્કામાં તો પુરુષો બહુ જ ઓછો ભાગ ભજવે છે – તેને પેટમાં રાખવું, લેબર પેઈન, ડિલિવરીમાંથી સાજા થવું, બાળકને ધવડાવવું અને સતત ધ્યાન રાખવું વગેરે જેવી અઢળક કડાકૂટ માત્ર સ્ત્રીએ જ કરવાની હોય ત્યારે પુરુષોએ બાળક હોવા ન હોવા કે ક્યારે જન્મવા અંગે કશું પણ બોલવાની જરૂર નથી હોતી. ભાવનાને ડિલિવરી આવી ત્યારે એ માત્ર ૩૬ વર્ષની હતી, પણ એનાં વર્કઆઉટ, શિસ્તબદ્ધ લાઈફસ્ટાઈલ અને પ્રેમાળ સાથીદારને કારણે ડિલિવરી અને ત્યાર પછીની સફર ભાવના માટે ખૂબ આસાન અને સારી રહી.

નેતાલા

ઉત્તરકાશી પાસે એક નાનકડું હિમાલયન ગામડું છે નેતાલા, ત્યાં મારો યોગઆશ્રમ છે. આખું વર્ષ ત્યાંની સ્ત્રીઓ સવારે ખૂબ વહેલી ઊઠીને કામે લાગી જાય છે. આખો દિવસ એ બહુ આકરું શારીરિક કામ કરતી હોય છે. હું ત્યાં મારા યોગસત્ર માટે હતી ત્યારે મેં જોયું કે એક સ્ત્રીને પૂરા મહિના જતા હતા, એને પહેલું બાળક આવવાનું હતું. પોતે સગર્ભા હતી એ વાતને લઈને એ કોઈ નખરાં નહોતી કરતી, એ તો એવી રીતે જીવતી હતી જાણે કંઈ થયું જ ન હોય. હું જ્યાંથી આવતી હતી ત્યાં તો સ્ત્રીઓ સહેજ પણ વાંકી ન વળે, ન કંઈ ઊંચકે, એક્સરસાઈઝ કે ચાલવાનું પણ ન કરે. ખરેખર તો ઘણી સાવ બેડરેસ્ટ જ કરતી હોય છે. એક દિવસ હું મારા યોગ સેશનમાં સવારે સવા ચારે ગઈ ત્યારે મેં જોયું કે બધી સ્ત્રીઓ બહુ વહેલી આવી ગઈ હતી. મેં સાંભળ્યું કે પેલી સગર્ભા સ્ત્રીને લેબર પેઈન શરૂ થયું હતું. અમે સાડા છએ અમારું સેશન પૂરું કર્યું ત્યાં સુધીમાં તો એનું બાળક જન્મી પણ ગયું અને રૂમની બહાર જે ખાટલા પર એની ડિલિવરી થઈ હતી ત્યાં એ આરામથી સૂતી હતી.

મને બહુ નવાઈ લાગી કે શહેરોમાં પ્રેગનેન્સી કોઈ બીમારી હોય એ રીતે કેમ જોવાય છે? પ્રેગનેન્સી જ નહીં, પણ મૅનોપૉઝ કે પિરિયડ્ઝને પણ બીમારી ગણવામાં આવે છે. ખરેખર તો આ બધું જ સ્ત્રીની જિંદગી માટે કુદરતી છે.

બાળકના જન્મ પછી

માતૃત્વ : બાળકને જન્મ આપવો એ સ્ત્રીની જિંદગીનું સૌથી હિંમતભર્યું કામ છે. આ માટે એ પોતાના સૌથી શક્તિશાળી સ્નાયુઓ, ગર્ભાશયનો ઉપયોગ કરે છે અને નવ મહિના સુધી પૂર્ણ વિકસિત બાળકનો ભાર સહન કરે છે. આપણને બધાને જ બાળક જોતાં જ આનંદ થઈ જાય છે, પણ આપણે આપણા ગર્ભાશયનો એક પણ આભાર માનીએ છીએ? અથવા તો એક મિનિટ સમય આપીને આપણે માટે જે કામ કર્યું છે એની કદર કરીએ છીએ? પ્રેગનેન્સી પછી જો એ થોડું નીચે ન ખસી જતું હોય તો આપણે તો એની નોંધ પણ ન લેતાં હોઈએ, પણ આપણે તો સ્કૂલના શિક્ષક જેવા સખત છીએ. તરત આપણું ધ્યાન જાય કે એ ખસ્યું છે અને ફરિયાદ પણ કરીએ. અરે, આ તો સાવ નીચે આવી ગયું છે. મારું પેટ ફરી ક્યારેય સપાટ નહીં લાગે? હાસ્તો, ચોક્કસ લાગશે. એની વાત પછી કરીએ, પણ જ્યારે એ ફરી પોતાની જગ્યાએ ગોઠવાય છે ત્યારે આપણે એની કદર નથી કરતા. આપણે એને અજાણી જિંદગી જીવવા દઈએ છીએ, જરાય દયા કે વખાણ કર્યા વિના.

તમને કુદરતે મજબૂતાઈ અને સ્થિતિસ્થાપકતા એમ બે બાબતો આપી છે. (ગર્ભાશય મજબૂત અને સ્થિતિસ્થાપક છે) હિંમત તો સ્ત્રીના સ્વભાવની લાક્ષણિકતા છે. સામાજિક પરિસ્થિતિને કારણે આપણે અલગ અલગ રીતે વિચારીએ છીએ, પણ જ્યારે તમારી બહેન કે મિત્ર કે કોઈ સ્ત્રી જેની તમે ખૂબ નજીક છો એ બાળકને જન્મ આપે ત્યારે લાગે કે કુદરત તમારી સામે આયનો લઈને ઊભી છે અને કહે છે – જો હિંમત તો તારામાં આપોઆપ આવી જાય છે, શા માટે એનો વારંવાર ઉપયોગ ન કરવો.

હીરકણી

હીરકણી નોકરિયાત મા હતી (જોકે આ શબ્દપ્રયોગ પર હવે પ્રતિબંધ મૂકાવવો જોઈએ) અને એ શિવાજી મહારાજની રાજધાની રાયગઢમાં દૂધ વેચતી. આ મજબૂત કિલ્લાને ભેદવું શત્રુઓ માટે લગભગ અશક્ય હતું. રોજ સાંજે સાત વાગ્યે આ વિશાળ કિલ્લાના દરવાજા બંધ થઈ જતા અને એ પછી કોઈ પણ એમાંથી નીકળી શકતું નહીં અને કોઈ આવી પણ ન શકતું. ઊંચી ટેકરીની ટોચે બંધાયેલા આ કિલ્લાની સુરક્ષા જડબેસલાક હતી. સ્થાપત્યકલાની અજાયબી જેવા આ કિલ્લાની હાલત આજે દેશની બીજી વારસાગત સાઇટ જેવી જ થઈ ગઈ છે. મહારાષ્ટ્રમાં એક કરતાં વધારે પક્ષ ‘મરાઠી માનુસ’ના હિતેચ્છુ અને અગ્રણી બનવા તત્પર રહે છે, પણ આપણા કિલ્લાઓ અને મરાઠી સંસ્કૃતિની ઘણી બાબતો આજે નિરાધાર, અનાથ જેવી સ્થિતિમાં છે. રાયગઢના કિલ્લામાં આવેલા દરબાર અને બજારમાં ‘પ્રોગ્રામ’ કરનારા લોકો જતા હોય છે. (મરાઠીમાં દારૂ પીવા માટે આ શબ્દ વપરાય છે) એ લોકો ત્યાં બૉટલ, વેફર અને ચખનાનાં ખાલી પૅકેટ બધું ફેંકીને ચાલવા માંડે છે. જોકે એ વાત અલગ છે. મૂળ વાર્તા કંઈક આવી છે. એ દિવસોમાં રોપ-વે તો નહોતા અને હીરકણી ટેકરીની તળેટીના ગામમાં રહેતી હતી. એ માથે દૂધ ભરેલાં બોઘરણાં લઈને ટેકરી ચઢે અને રાયગઢના બજારમાં દૂધ વેચે. દરવાજા બંધ થાય એ પહેલાં એ પાછી ફરે, કારણ કે કોઈ પણ સંજોગોમાં એણે ઘરે તો આવવું જ પડે. સમય તો કોઈનીય રાહ જોતો નથી, કોઈ માતાનો પણ નહીં. પછી ભલેને એને માત્ર પોતાના બાળક પાસે રહેવું હોય અને એને ધવડાવવું હોય તો પણ નહીં. એક વાર દરવાજા બંધ થઈ ગયા. ચોકિયાતોને આજીજી અને કાકલૂદી કરીને હીરકણી થાકી ગઈ. શિવાજી મહારાજના કાયદા બહુ કડક હતા અને એ કોઈ સ્વપ્ને પણ એ તોડવાનું વિચારી ન શકે. હીરકણીને થયું કે જે કાયદા એક માતાને પોતાના બાળકથી દૂર રાખે એની ઉપરવટ તો જવું જ પડે પછી ભલે એના રાજ્યના શાસકનો રોષ વહોરી લેવો પડે.

બંધ દરવાજાએ એનું હૈયું ભાગી નાખ્યું, પણ જુસ્સો નહીં. એ તો પાછી બજારમાં ગઈ અને એણે કિલ્લા પર નજર ફેરવીને ક્યાંક બાકોરું શોધવાનો પ્રયાસ કર્યો. એક બુરજ જોઈને એને લાગ્યું કે અહીંથી એ જઈ શકશે. માતૃત્વથી સ્ત્રીમાં માનસિક અને શારીરિક કોઈ પણ પ્રકારના અવરોધો પાર કરવાની શક્તિ આવી જાય છે. હિંમતવાળી માએ તો પોતાના બાળક સુધી પહોંચવાનો રસ્તો કરી લીધો. બીજે દિવસે સવારે એ ફરી કિલ્લામાં દૂધ વેચવા આવી, એને ઠેર ઠેર ઈજાઓ થઈ હતી, પણ એનો જુસ્સો યથાવત્ હતો.

બીજે દિવસે હીરકણીને કિલ્લામાં આવતી જોઈને ચોકિયાતને નવાઈ લાગી.

દરવાજા બંધ થયા પછી તો કોઈ પણ મજબૂત યોધ્ધા માટે પણ કિલ્લામાંથી બહાર નીકળવું મુશ્કેલ હતું. આ નાજુક નમણી સ્ત્રીએ શું ચમત્કાર કર્યો? શિવાજીને જ્યારે આ વાતની ખબર પડી ત્યારે એમને હીરકણીનો જુસ્સો સ્પર્શી ગયો. એમણે એ બુરજનું નામ પાડ્યું 'હીરકણીનો બુરજ.' (આજે પણ એ બુરજ ત્યાં છે. તમે એને જોશો તો તમને પણ થશે કે અહીંથી કોઈ નીચે કેવી રીતે જઈ શકે – કોઈ પણ દોરડાની પણ મદદ નહીં, ઉપરથી પડયા તો સીધા નીચે) એમણે બુરજને હીરકણી નામ આપ્યું, પણ માત્ર એટલાથી અટક્યા નહીં. (એમાંથી પ્રેરણા મેળવતા કહેવાતા પક્ષોની માફક નહીં) તેમણે કાયદાઓ હળવા કર્યા, એ હીરકણીની વાત સમજ્યા કે જેનાથી તકલીફ થતી હોય એવા નિયમો પ્રજા પર ન લાદવા, કારણ કે કાયદા લોકોની રક્ષા માટે હોય છે અને જરૂર પડે એ બદલવા જોઈએ.

અશક્યતાઓનો અભ્યાસ

રિયલ લાઈફ ઍક્ઝામ્પલ

'બાળક પછી બધું જ જાણે શક્યતાઓના સંશોધન જેવું થઈ જાય છે', શ્વેતાએ બહુ ફિલૉસૉફિકલી કહ્યું, એનો દીકરો હજુ નવ મહિનાનો છે. 'તને ખબર છે, મને તો યાદ પણ નથી કે નિવાનના જન્મ પહેલાં મારી જિંદગી કેવી હતી. હવે તો બધું જાણે પાગલપન છે, પણ હું તો એના વગરની જિંદગીની કલ્પના પણ નથી કરી શકતી. બધું એની આસપાસ જ ફરે છે – એનો ખાવાનો સમય, એના કપડાં, એની ઊંઘ, પૉટ્ટી – મારું તો જાણે કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી. છેલ્લે હું પાર્લરમાં વૅક્સ કરાવવા ક્યારે ગઈ હતી એ પણ મને યાદ નથી, આઈબ્રો પણ વધી ગઈ છે અને મેનિક્યોર, પેડીક્યોર તો મેં કદાચ ગયા જન્મે કરાવ્યાં હશે અને હું હજીયે પ્રેગનેન્સીના કેટલાંક કપડાં પહેરું છું. આ જો...' એ ઊભી થઈ અને એણે એના પેન્ટનું ઈલાસ્ટિક ખેંચીને બતાવ્યું.

મેં કહ્યું, 'વાહ, આમાં તો તારા જેટલી ત્રણ આવી જાય.'

'મને ખબર છે, મને પણ ત્રાસ થાય છે. હવે મારે સરસ કપડાં પહેરવાં છે. મારા વૉર્ડરૉબમાં તો બધું સડી રહ્યું છે. વચ્ચે મેં મારું જીન્સ ટ્રાય કર્યું. મને પાંચમો મહિનો ચાલતો હતો ત્યાં સુધી હું એ જીન્સ પહેરતી હતી, પણ હવે તો એ મારા ઘૂંટણની ઉપરેય નથી ચઢતું. આ ફરી ટ્રાય કરવા માટે મેં નવ મહિના લગાડયા, પણ એ મારા ઘૂંટણથી ઉપર નથી ખસતું. મને થયું કે મને ડાયટની સખત જરૂર છે. નહીંતર હું ફરી પ્રેગનેન્ટ થઈ જાઉં, કારણ કે મને ફુગ્ગા જેવી નથી દેખાવું. પ્રેગનેન્ટ થવું પણ શક્ય નથી, કારણ કે મને મારું શરીર જરાય નથી ગમતું એટલે સેક્સ કરવાનો પણ મને મૂડ નથી થતો. મને જ મારું શરીર જોવાનું નથી ગમતું. કોને ખબર દીપકની શું હાલત થતી હશે? જો મને ક્યારેક અચાનક જ મૂડ થાય તો હું તરત સંશોધન કરવા બેસું કે નિવાનને એનું બીજી વારનું દૂધ ક્યારે જોઈશે કે પૉટ્ટી કે ઊંઘ માટે મારી જરૂર ક્યારે પડશે, મારી પાસે કેટલો સમય હશે? હું દર વખતે શક્યતાઓના અભ્યાસમાં ડૂબેલી રહું છું. નિવાનનું ટાઈમટેબલ બગાડ્યા વગર સેક્સ, ભોજન, પાર્લરમાં જવું, ફોન પર ગપ્પાં મારવાં, પિક્ચર જોવા જવું શક્ય છે? મોટે ભાગે આનો જવાબ ના હોય છે. હવે હું મારા સંશોધનનું નામ અશક્યતાઓનો અભ્યાસ નામ આપીશ.'

'ઓહ, સૉરી યા...'

'અરે, તારે કંઈ ખોટું સમજવાની જરૂર નથી. મને મારો દીકરો જીવથીય વધારે વહાલો

છે, બિચારો બધી બાબત માટે મારી પર જ આધાર રાખે છે. પૂથી માંડીને ભૂ સુધી અને ઊંઘ કે નેપી કે ખાવાનું કે રમવાનું... બધા માટે મારે તો એની પાસે હાજર રહેવું પડે. હું સ્વાર્થી થઈને મારે જે કરવું હોય એ ન કરી શકું.'

'તને શું જોઈએ છે, શ્વેતા?'

'હેં?'

'તને શું જોઈએ છે?'

'ના, કંઈ નહીં. થૅંક્સ. હશે, હું બહુ ખાઉં છું અને ચા પણ બહુ જ પીઉં છું.'

'અરે, એમ નહીં તું કહેતી હતીને કે નિવાનને બધી બાબત માટે તારી પર જ આધાર રાખવો પડે છે અને તું તારે જે કરવું હોય એ કરવા માટે સ્વાર્થી ન થઈ શકે.'

'ઓહ, એ... વર્કઆઉટ, પિક્ચર જોવું, મસાજ કરાવવો કે પછી કમસેકમ વેક્સિંગ કરાવવું હોય, પણ હું જાતને સમય નથી આપી શકતી. મારે એને બધું શ્રેષ્ઠ આપવું છે. મારે જરાય સ્વાર્થી નથી થવું. મારે પાતળા પણ થવું છે, મને લાગે છે કે હું ડેરી છું, સતત એને ધવડાવવામાં બીઝી અને દીપક મારી મસ્તી પણ કરે છે, 'ગાયોનાં મોં કેમ લટકેલાં હોય છે? કારણ કે તેમના આંચળ તો ખેંચવામાં આવે છે, પણ કોઈ એમની સાથે સેક્સ નથી કરતું.'' મને લાગે છે કે હું લટકેલા તોબરાવાળી ગાય છું, જિંદગીમાં સેક્સ પણ નથી રહ્યું અને રસ પણ નથી. હજી સુધી હું મેટરનિટીનાં કપડાં પહેરું છું અને એક મા હોવા સિવાય મને કોઈ બીજો અનુભવ નથી થતો. તને એક વાત કહું, મારે મા જેવા નથી દેખાવું, મારે પરફેક્ટ લાગવું છે, નિવાનની પરફેક્ટ મમ્મી.

'તું પરફેક્ટ અને આદર્શ મા તો છે જ.' મેં કહ્યું.

'ચૂપ રહે.'

'અરે, સાચું કહું છું, તું તારી જાત માટે કંઈ કરતી નથી અને તારી જિંદગી તારાં બાળકની આસપાસ ફર્યા કરે છે, આમ તો તું આદર્શ મા જ કહેવાયને?'

બધી મમ્મીઓને આ એક વગર કારણનું યુદ્ધ લડ્યા કરવું પડે છે. આદર્શ મા બનવાની ઘેલછા અને એ પહેલાં આદર્શ પત્ની બનવાની! અમુક સમયની કડાકૂટ પછી મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ 'આદર્શ પત્ની' બનવાની રેસમાંથી નીકળી જાય છે, પણ પછી 'આદર્શ મા' બનવા માટે તો એ કોઈ પણ હદ વટાવવા તૈયાર હોય છે, પણ ખરેખર આ 'આદર્શ મા' એટલે શું? એવી મા જે પોતાના બાળકને સૌથી વધુ પ્રાથમિકતા આપે અને ખાસ કરીને જાતને ભૂલી જાય. આ અભિગમથી આપણને જિંદગીમાં સૌથી વધુ સંતોષ અને આનંદ મળવો જોઈએ. આપણાં ઘર, પતિ, બાળક (આ ક્રમાંકમાં ધ્યાન રખાય એ જરૂરી નથી)ની કાળજી લેવી, એમને સારામાં સારો આહાર મળે એ જોવું, રિલેક્સ થવા માટે સમય આપવો, એમની ક્ષમતાનો તેઓ પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરી શકે એવું વાતાવરણ પૂરું પાડવું, ગરમાગરમ રોટલી કરીને ખવડાવવી (સૌથી સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ તેલ-ઘીમાં બનાવેલી), એમની દવા, ટૉનિક, ચોખ્ખા કપડાં બધું જ... આપણી જિંદગીમાંથી સૌથી મોટો ફાળો આપણે આ જ આપીએ છીએ. આમ કરવાથી આપણી કદર થાય, આપણને સંતોષ મળે અને સારું લાગે – અથવા તો આ બધું માનવાની તાલીમ પણ આપણા મગજને મળેલી છે.

ચાલો, માની લઈએ કે એવું ખરેખર છે, પણ છતાંય એમને આ રીતે બધું આપવા માટે એક મજબૂત, જવાબદાર અને ઉત્સાહી સ્ત્રીની જરૂર હોય છે. જે સ્ત્રી પોતાની જાતનું ધ્યાન ન રાખતી હોય, ખાસ કરીને એની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો – ખોરાક, સેક્સ અને ઊંઘ – એ તો ક્યારેય મજબૂત, જવાબદાર અને ઉત્સાહી નહીં જ બની શકે. એ સતત ગિલ્ટ, હતાશા, થાકમાં જ જીવતી હોય અને અધૂરામાં પૂરું જાડી પણ પણ હોય. ખરેખર તો જે નાનકડું

બાળક એના પૂ અને ભૂ સહિતની અનેક બાબતો માટે તમારી પર આધાર રાખતું હોય એને માથે તમારે પોતાની સંપૂર્ણતા-સંતોષ કે આનંદની લાગણી મેળવવા માટે અઘરી જવાબદારીનો બોજ ન મૂકવો જોઈએ .

સલામતી, આનંદ અને સંપૂર્ણતાને પતિ, લગ્ન, બાળક કે પછી બાળકની ગ્રેડઝ વગેરે સાથે કોઈ સંબંધ નથી. આ બધું તમારી અંદર જ રહેલું છે (મેં કંઈ નવું નથી કહ્યું એ મને ખબર છે) તમારી જાત-ઈનર સેલ્ફ સુધી પહોંચવા માટે પહેલાં તો શરીરને સરખા આકારમાં લાવવું પડે, શરીરને પોષક આહાર, પ્રેમ આપવો પડે, સાથે હંમેશાં અવગણવામાં આવતી ભરપૂર ઊંઘ પણ આપવી પડે.

શ્વેતાએ 'આદર્શ મા' બનવા માટેના સઘળાં બલિદાન કર્યા હોવા છતાં પણ એને તો અસંતોષ જ હતો. આદર્શ મમ્મીઓ તો હંમેશાં બહુ ખુશ હોય, એણે મને કહ્યું, 'ટીવીમાં આ દુબળીપાતળી મમ્મીઓ હંમેશાં હસતી હોય છે પછી બાળકને સાફ કરતી હોય કે પછી એનું ખાવાનું બનાવતી હોય અને હું – ઓહ, મને તો એવું ક્યારેય લાગતું નથી. મને નિવાન જીવથીય વધારે વહાલો છે, પણ હું જમવા બેસું ત્યારે એને પૉટ્ટી આવે અને મને ખબર છે કે મારે ઊભા થવું જ પડશે. મને થાય કે અત્યારે જ કેમ? હું તને નહીં સમજાવી શકું કે કેવો ત્રાસ થાય. હું બહુ મૂરખ લાગુ છું ને?'

'ના, તું નૉર્મલ જ લાગે છે. દરેક મા જે પોતાના બાળકને જીવથી વધારે પ્રેમ કરતી હોય એ એમ તો ઈચ્છે જ કે પોતે જમવા બેઠી હોય ત્યારે એ પૉટ્ટી ન કરે અથવા તો બાળક મોટું થાય પછી પોતે નાહતી હોય ત્યારે એનો દીકરો કે દીકરી એને કોઈ અગત્યના સવાલો ન કર્યા કરે.'

'ખરેખર, તું આવું માને છે?'

'તું કહે એની શરત લગાડવા તૈયાર છું, પણ તું ગિલ્ટમાંથી બહાર આવી જા. મને લાગે છે કે તને તારા ઘરના મોરચે થોડી વધારે મદદની જરૂર છે. દરેક મમ્મીને કુટુંબના લોકો તરફથી થોડી મદદની જરૂર હોય છે. દીપક મદદ કરે છે ખરો? (કે પછી એ ખાલી મજાક કર્યા કરે છે)?)'

એ તરત બોલી, 'હા, એ મદદ તો કરે છે, પણ તને ખબર છે ને કે નિવાનને તો મારા સિવાય કોઈ ખપે નહીં. આમેય પુરુષોમાં માતૃત્વની સહજવૃત્તિ તો ન જ હોય ને.'

'ઓહ, પ્લીઝ, આ બકવાસ બંધ કર. સૌથી પહેલી વાત તો એ કે આ માતૃત્વની સહજવૃત્તિ હોવાના કંઈ પુરાવા નથી.'

'શું વાત કરે છે? ખરેખર?'

'એક જ સહજવૃત્તિ છે જે છે સેક્સ, જે જીવવાની સહજવૃત્તિ પછી બીજા ક્રમાંકે આવે છે. એવું છે કે જો હું જીવી જાઉં તો કદાચ સેક્સ પણ કરું.'

'શું વાત કરે છે? બકવાસ છે સાવ.'

સેક્સ

પોષક તત્ત્વોના પ્રમાણમાં અને ફિટનેસના સ્તરમાં સારો આહાર લીધા વિના સુધારો કરવો એ સંભોગમાં ચરમસીમાએ પહોંચયાનો ડોળ કરવા જેવું છે. ઉપર ઉપરથી તમને સંતોષ થાય છે એમ લાગે પણ મનોમન તમને છેતરામણી, પોકળ, કશાકથી અળગા હોવાની અને નિરાશાજનક અનુભૂતિ થયા કરે. તમારી જાતને મુક્ત રીતે અને ડર વગર તમે વ્યક્ત કરો ત્યારે ખરો સંતોષ થાય. એ તમારા શરીર

અને સાથીદાર પ્રત્યેના પ્રેમનું જ એક સ્વરૂપ છે. એ તમારા શરીર, રાસાયણિક પ્રતિભાવોની મર્યાદાઓની પારનો અનુભવ છે. એનાથી તમને શાંતિ તો મળે જ, પણ તમારી લાગણીને હકારાત્મક આવેગ પણ મળે. તેની અસર માત્ર શારીરિક સંબંધ પૂરતી જ નથી હોતી. કોઈ ચોક્કસ દિવસ કે પિરિયડ્ઝની સાઇકલની તારીખને ધ્યાનમાં રાખીને સેક્સ કરવામાં આવે તો એ બહુ કંટાળાજનક, મિકેનિકલ અને 'પરિણામ મેળવવા' માટે કરાયું હોય એમ લાગે. આખી પ્રક્રિયા કે પરિણામ તરફની સફરનો આનંદ એમાં નથી હોતો બલકે અંતે શું પરિણામ આવશે એની પર જ બધું ધ્યાન રહે. આ સંજોગોમાં બંને સાથીદાર શારીરિક, માનસિક અને લાગણીની રીતે એટલી ખરાબ સ્થિતિમાં હોય કે જ્યારે પ્રેગનેન્સીના સમાચાર મળે ત્યારે 'ટાર્ગેટ અચિવ્ડ' કે 'માથેથી ભાર ગયો'ની લાગણી થાય. આને કારણે સેક્સલાઇફ સાહજિક, ભય વગરની અને રોમાંચક નથી રહેતી. પ્રેગનેન્સી પછી સ્વસ્થ સેક્સલાઇફ માટે પ્રેગનેન્સી પહેલાં યોગ્ય સેક્સલાઇફ હોવી વધુ મહત્ત્વનું છે. જો સાથીદાર સાથેના પ્રેમાળ ને સ્વસ્થ સંબંધો નહીં હોય તો 'યમ્મી મમ્મી'નું લેબલ પણ નહીં મળે એ વાત ચોક્કસ .

જીવતા રહેવું, સેક્સ, ખોરાક અને ઊંઘ : ચાર સાહજિક વૃત્તિઓ

'મૂળ માનવીય સાહજિક વૃત્તિઓ (જાતિ, સંસ્કૃતિ, ભૌગોલિક સ્થિતિ, ધર્મ, સમય તમામના ભેદને ધ્યાનમાં ન લેતાં)' માત્ર ચાર છે : જીવતા રહેવું, સેક્સ, ખોરાક અને ઊંઘ. તેને જિંદગીના ચાર પ્રાચીન ફુવારા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. એવી ઘણી પ્રજાતિઓ છે જે, બાળકને જન્મ આપવો કે માતૃત્વને હિણુ ગણતી કહેવાતી 'સંસ્કૃતિ'ઓથી દૂર છે. 'પિતૃત્વની સહજવૃત્તિ'માં જેટલું સત્ય છે એટલું જ સત્ય માતૃત્વની સહજવૃત્તિમાં રહેલું છે. આ માત્ર સેક્સ કરવાની વૃત્તિ અને બાળકોને જન્મ આપવાની વૃત્તિની આડપેદાશ છે. એથી વિશેષ કંઈ નથી. જીવવિજ્ઞાન મુજબ સ્ત્રી કે માદા પ્રેગનેન્ટ થાય, ડિલિવરી કરે ને ધવડાવે, આમાંનું કશું પણ કરવા માટે પુરુષ જીવવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ સક્ષમ નથી, પણ આ જીવવિજ્ઞાન આપણા ફાયદામાં હોવું જોઈએ, એના આધારે આપણે કોઈ ચોક્કસ 'રોલ'માં ગોઠવાઈ જવું કે જાડા થઈ જવું જરૂરી નથી. મા તરીકે આપણે પૂરતું નથી કરતા એવી ટકોર આપણને સતત કરવામાં આવે છે. હું જેટલી માને ઓળખું છું એ બધીને લાગે છે કે પોતે 'આદર્શ'ના માપદંડથી ઘણી દૂર છે. આ એક વસ્તુથી મને સખત દુઃખ થાય છે. તમે કોઈ દિવસ અભયારણ્યમાં ગયા છો?

'મેં કહ્યુંને તને કે હું પાર્લરમાં પણ નથી ગઈ.'

'હા, ઓકે, પણ તેં હાથીના ટોળાનું ચિત્ર જોયું છે? મદનિયું એટલા બધા હાથીથી ઘેરાયેલું હોય કે તમને સમજાય જ નહીં કે આમાંથી એની માતા કોણ હશે? આખું ઝૂંડ બચ્ચાના ઉછેર અને સલામતીમાં ફાળો આપે છે.'

'અરે, પણ મારી તો વાટ લાગી ગઈ છે. હું પણ હાથી જેવી લાગું છું, તો બોલ, મારી ટીમ ક્યાં છે?'

'બે વાતનું ધ્યાન રાખ. જો તું તારી જાતને ખોટા અર્થમાં હાથી કહીશ તો એ નહીં ચાલે. હાથી આ પૃથ્વી પરનું સૌથી દેખાવડું અને બુદ્ધિશાળી પ્રાણી છે. જો તું વખાણ કરતી હોય તો ઠીક છે, બાકી...'

'સૉરી મારી મા... બીજી કઈ વાત?'

'બીજી વાત કે તારી ટીમ કદાચ તારી આસપાસ જ છે, પણ તારે ઉછેરવાની પ્રક્રિયામાં

એમને ભાગ નથી લેવા દેવો, કારણ કે તું માથે 'માતૃત્વની સહજવૃત્તિ'નો ભાર લઈને ફરી રહી છે અથવા તો તને અસલામતી થાય છે કે તું તારા બાળક માટે પૂરતું કરતી નથી. તને ખબર છે કોઈ પણ બાળક માટે અમૂલ્ય વસ્તુ કઈ છે? સ્વસ્થ, ખુશ અને આત્મવિશ્વાસુ મમ્મી. એવી મા જે જીમમાં એક કલાક આપશે અને કાળજી રાખશે કે એનાં સંતાનનું બાળપણ સ્ફૂર્તિવાન મમ્મીને કારણે સરસ મજાનું જાય. આ એવી મમ્મી હશે જે આરામથી આગળપાછળ વળી શકશે, દોડી શકશે, કૂદકા મારશે. એને પગે સોજા, નબળા ઘૂંટણ કે કમરના દુખાવાનું દર્દ નહીં હોય. જે મમ્મી બુદ્ધિ વાપરીને ખાય, ખોરાકનો સ્વાદ, સોડમ બધાની જ લહેજત ઉઠાવે તો એનાં હોર્મોન્સ નિયમિત રહેશે અને એને ક્યારેય વગર કારણ અકળામણ, ગુસ્સો કે ઉદાસીનતા નહીં લાગે. જેને મિત્રો સાથે બહાર જમવા જવામાં, પિક્ચર જોવામાં, મસાજ કરાવવામાં વગેરેમાં પોતે માતૃત્વ ગુમાવી દેશે એવી અસલામતી નહીં અનુભવાય એ વધારે ખુશ રહેતી મમ્મી હશે. જે સ્ત્રી પોતાની જિંદગી ભરપૂર જીવતી હશે, પોતાના કાર્યક્ષેત્ર, સંબંધો, સમાજ, મોજમજા, આરામ અને પોતાને મજા આવતી હોય એવી બધી જ પ્રવૃત્તિ કરતી હશે તો આદર્શ માતા બનવાની તેની શક્યતાઓ વધી જશે. એક વાર કોઈ પુરુષને કહી જુઓ કે એને બાળક છે એટલે હવે IPLની મૅચ જોવાનું બંધ કરી દે, નોકરીમાં મળતું પ્રમોશન જતું કરે, ક્લબની બેડમિન્ટનની મૅચ જતી કરે, મિત્રોને મળવાનું છોડી દે અને દાઢી કરવાનું પણ બંધ કરી દે, તમારી વાત એ હસી કાઢશે. એને ફરી કહી જુઓ કે આદર્શ પિતા બનવા માટેનો આ જ છેલ્લો મોકો છે અને એ મોં ફેરવી લેશે. કોઈ સ્ત્રીને આ કહી જુઓ અને બસ, તરત માની જશે, આપણને તો પોતાની કબર ખોદવાની મજા પડે છે. આપણી ક્ષમતાઓ-ઈચ્છાઓને દબાવી દઈશું અને માની લઈશું કે બસ હવે મને બાળક છે એટલે મારે સંપૂર્ણતા અનુભવવાની છે, હતાશા નહીં. બાળકનું ધ્યાન રાખવામાં પડતી શારીરિક તકલીફ તમારી હતાશાનું કારણ નથી, પણ આપણે માતૃત્વના રોલ પાસેથી એવી આશા રાખીએ છીએ કે જતું કરેલી દરેક બાબતનું વળતર આમાંથી જ મળશે. એ ક્યારેય નહીં થાય, કારણ કે એ તદ્દન અવાસ્તવિક બાબત છે. પછી એ 'સાર્થક' ન લાગે એટલે આપણે વધુ બાબતો જતી કરીએ અને ઉદાસ મન, થાકેલું શરીર અને 'હું જે હતી એ ખોવાઈ ગઈ છું'ની લાગણી લઈને જીવ્યા કરીએ. કોઈએ આપણી સાથે છેતરપિંડી કરી હોય એટલા અસંતોષમાં આપણે જીવીએ કે આપણને કોઈએ પણ માતૃત્વનું સચોટ-સંપૂર્ણ વર્ણન ન આપ્યું.

માતૃત્વ બહુ મોટી જવાબદારી છે અને એમાં સફળ થવા માટે ફિટનેસનું ઊંચું સ્તર જરૂરી છે. તમને ત્યારે જ ફિટ લાગે જ્યારે (૧) તમે પૂરતો આરામ કરતા હો, (૨) તમને ભાવતો યોગ્ય ખોરાક તમે લેતા હો, (૩) તમે એક્સરસાઇઝ કરતા હો, (૪) તમારી સેક્સલાઈફ જ્યારે સ્વસ્થ હોય. જ્યારે મમ્મીનું સ્વાસ્થ્ય સારું હોય ત્યારે એણે નાની-મોટી વસ્તુઓમાં શક્યતાઓ નહીં શોધવી પડે. એણે માત્ર પોતાના શરીરમાં જરૂરી શક્તિ કેળવી છે અને નવા રોલની જવાબદારીઓ સાથે ગોઠવાઈ જવા માટે મનને એ દિશામાં વાળ્યું છે. એના મનમાં સ્પષ્ટ છે કે જેમ બાળક મોટું થશે એમ શરૂઆતમાં મહિને મહિને અને પછી દર વર્ષે પોતાનો રોલ અને જવાબદારીઓ બદલાતાં જશે. એનું મોટું થતું બાળક જરૂર પડયે માત્ર એની સલાહ અને મંતવ્યો પૂછશે પછી તો એને પણ સ્વતંત્રતા વહાલી હશે, પણ તોય જરૂર પડયે તો મમ્મી જ બધાનો સૌથી મોટો સહારો બની રહેશે.

માતૃત્વનો પડકાર

દાર્જિલિંગની સુંદર હેરિટેજ હોટેલ વિન્ડમિયરના ટી રૂમમાં અઢારમી સદીનાં

પુરાણાં ચિત્રો, નકશાઓ, ફર્નિચર, કાઉચીઝ, ફાયર પ્લેસ આબેહૂબ ગોઠવાયેલું છે, કાચની બારીમાંથી સૂરજનાં કિરણો ચળાઈને અંદર પ્રકાશ ફેલાવે છે. ત્યાં ચા પીરસનારી નીમા, કોઈ જૂની અંગ્રેજી ફિલ્મની ફ્રેમમાંથી બહાર નીકળી હોય એવી લાગે છે. 'અમારા બગીચાની તાજી' દાર્જિલિંગ ચા બહુ સ્વાદિષ્ટ છે. મારી મમ્મી ખચકાટથી નીમાને પૂછે છે, 'તૈયાર ચા મળશે?' નીમા હા પાડે છે અને મારી મમ્મીનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે અને એ પૂછે છે, 'મસાલા ચા?' નીમાએ ફરી હા પાડી. મમ્મીના મોંએથી ઉદ્‌ગાર નીકળે છે, 'વાહ...'

આ દરમિયાન ટી-રૂમ વિદેશીઓના કોલાહલથી ભરાઈ જાય છે. તેઓ સિક્કીમના ટ્રેકિંગથી માંડીને દિલ્હીમાં છેતરાવા અંગે વાતો કરે છે અને આખરે ઓરડામાં ભાખોડિયાં ભરતી એક વર્ષની બાળકી તેમની વાતોનું કેન્દ્ર બની જાય છે (ઓરડામાં ઘણી સ્ત્રીઓ હતી). એની મમ્મી બધા જ પ્રકારના પ્રતિભાવોના જવાબ આપે છે, 'અરે, તું એક વર્ષના બાળક સાથે અહીં સુધી આવી?'થી માંડીને 'શાંત અને સંભાળી શકાય એવી લાગે છે તારી દીકરી', 'તને ઘણી મદદ મળી હશે ને?', 'તું એનું બધું ખાવાનું લઈને નીકળી છે?' આ વચ્ચે એના વરની ચા પતી ગઈ કે નહીં એમ એ પૂછે છે. એના પતિએ કહ્યું કે એની ચા પીવાઈ ગઈ છે અને એ બાળકની નેપી બદલાવી લેશે. એની પત્ની બેસીને ગપ્પાં મારે તો એને કોઈ વાંધો નથી. આ સાંભળીને બધા એકસાથે... ઓહો... ઓઓ...નો ઉદ્‌ગાર કાઢે છે. ત્યાં બેઠેલા બધા જ આ સાંભળીને આશ્ચર્યમાં પડી જાય છે. હેરિટેજ રૂમમાં અચાનક જ આપણે સદીઓ જૂની માનસિકતાનું પ્રદર્શન કરી બેસીએ છીએ. પુરુષ નેપી બદલવા ઊભો થાય તો ઓહો... ઓઓ... અને ક્યારેક સ્ત્રી એમ કરવાની ના પાડે તો અરરરરરર... આખી દુનિયા સરખી જ છે. ત્વચાનો રંગ ગમે તે હોય, આપણે અલગઅલગ સંસ્કૃતિના હોવા છતાં પણ આપણા ભેદભાવના હેરિટેજ-વારસા પર એની કોઈ અસર નથી થતી.

બીજી વાત, ત્યાં બેઠેલી બધી સ્ત્રીઓ પેલી યુવાન માને કહી રહી હતી કે એણે પોતાના કુટુંબ, પતિ, આર્થિક સ્થિતિ જે પણ હોય એનો ખૂબ આભાર માનવો જોઈએ કે એ બાળક સાથે આમ ફરી શકે છે. આપણે બધા કેટલી સરળતાથી જોવાનું ચૂકી જઈએ છીએ કે એ બિચારી બાળકને લઈને મુસાફરી કરે છે તો એ સામાન્ય કરતાં વધારે જ કામ કરતી હશે, એનો ખભો તો કોઈ નથી થાબડતું કે એની હિંમતના વખાણ તો કોઈ નથી કરતું. ખાસ કરીને આપણે સ્ત્રીઓ જ એવું વિચારીએ અને કહીએ છીએ કે અન્ય સ્ત્રીનું કાં તો નસીબ સારું છે અથવા આપણા કરતાં એનું ધ્યાન વધારે સારી રીતે રખાય છે અરે... તમને ખબર તો હશે જ ને કે બગીચામાં ફરવા જવું હોય તો પણ મમ્મીને કેટકેટલી તૈયારી કરવી પડતી હોય છે. હવે જો તમે કોઈ માતાને નવા દેશ, રાજ્ય કે જિલ્લામાં પણ પોતાના બાળક સાથે ફરતાં જુઓ તો એને અચૂક કહેજો કે તેના જેવી માતાઓને લીધે તમને ગર્વ થાય છે. પ્લીઝ, એને એમ ન કહેતા કે એણે સગાં-વહાલાંઓનો આભાર માનવો જોઈએ. સ્ત્રીને મદદ કરવા માગતા પતિ કે કુટુંબ પણ લાચાર થઈ જાય છે. જયારે સ્ત્રી પોતાની જિંદગીની ડોર સંભાળતી નથી કે જાતને મદદ કરવા નથી માગતી. એક સ્ત્રી તરીકે આપણે યાદ રાખવું જોઈએ અને એ બાબતનો ઋણસ્વીકાર તો કરવો જ જોઈએ .

પ્રેગ્નેન્સી પછીની માન્યતા હકીકત

૧. માલિશ, ધુમાડાનો શેક અને પરંપરાગત સ્નાન

આ બધી પ્રક્રિયાઓથી બીજું કંઈ મળે કે ન મળે, પણ તમારા બાળક અને બધી જવાબદારીઓથી તમે જરાવાર છૂટા જરૂર થઈ શકશો. જી હા, આ છુટકારો ખરેખર જરૂરી છે, કેમ? તાજા, ઉત્સાહી રહેવા માટે આ જરૂરી છે. ખેલજગતના સચિન તેંડુલકર, આપણા હીરો, ક્રિકેટરના ભગવાન, જેની જગ્યા કોઈ ન લઈ શકે તેવા મિ. બેજોડ, સ્પોર્ટની જીવંત દંતકથા, પોતાની રમતમાં શ્રેષ્ઠ, લીટલ માસ્ટર પણ વખત આવ્યે પોતાનો પર્યાય બની ચૂકેલી ક્રિકેટની રમતથી દૂર રહીને આરામ કરે છે, કેમ? જો એ સરસ જ પ્રદર્શન કરે છે, એ માટે જ એ જાણીતા છે, જો એ ક્રિકેટના ભગવાન છે તો પછી એ કેમ એક દિવસ, એક ટૂક કે કદાચ આખી સીઝન માટે ક્રિકેટથી દૂર રહે છે? એનો જવાબ છે કે જો એમ કરશે તો જ એ ક્રિકેટમાં ટોચ પર રહી શકશે. પોતાની ગેઈમમાં વધુ ને વધુ સારો દેખાવો કરવા એમણે આરામ તો કરવો જ પડે. તમારે માટે પણ આ જ લાગુ પડે છે. ‘માતૃત્વની રમત’માં સારો દેખાવો કરવા માટે તમારે આરામ કરવો પડે અથવા તો બાળકથી થોડો સમય છૂટા રહેવું પડે, આમ તમે માલિશ અને સ્નાનની મોજથી તાજા થઈ શકો.

માલિશથી લોહીનું પરિભ્રમણ વધે, રિલેક્સ લાગે અને સાંધાઓને પોષણ પણ મળે. માત્ર એટલું ધ્યાન રાખવું કે તમે સારા તેલ અને જાણકાર માલિશવાળીમાં પૈસા ખર્ચો. મોટે ભાગે આપણે કોઈએ સૂચવેલી માલિશવાળી પર આધાર રાખીએ છીએ અને ઘણી વાર એમનામાં માલિશ કરવાની સારી આવડત પણ હોય છે. માલિશ દરમિયાન તમને કંઈક ઠીક ન લાગે, હાથ ભારે લાગે તો માલિશવાળીને અટકવાનું કહો અને તમને જે લાગ્યું હોય એ જણાવો. એવું જ સ્નાનમાં પણ હોય – કોઈ બીજા કહે તે પ્રમાણે નહીં, પણ તમને જેમ ઠીક લાગે એમ પાણી ગરમ કે ઠંડું હોવું જોઈએ. જે ધુમાડાનો શેક કરવામાં આવે છે એમાં અૌષધીય લક્ષણ હોય છે જે તમને રિલેક્સ થવામાં મદદ કરે, સાજા થવાની પ્રક્રિયાને વેગ આપે, પ્રજોત્પત્તિના અવયવો અને સાંધાને પોષણ આપે પણ જે અૌષધીઓ વપરાય એ સારી ગુણવત્તાની અને વિશ્વાસપાત્ર સ્રોતમાંથી મેળવેલી હોવી જોઈએ. ગરમી અને ધુમાડાથી અકળામણ થાય તો શેક કરતા અટકી જાઓ. એ પહેલાં તપાસો કે તમે તવાથી બહુ દૂર કે બહુ નજીક ઊભા છો? ગરમી તમારે માટે વધારે પડતી ન હોવી જોઈએ, અૌષધીઓ તમે યોગ્ય પ્રમાણમાં બાળી રહ્યા છો વગેરે પણ તપાસી લો. જ્યાં સુધી તમને એનાથી સારું લાગે, તાજગી લાગે ત્યાં સુધી વાંધો નથી, એ કરવું કે નહીં એ જાણવા માટે ડૉકટરની સલાહની રાહ ન જોવી. પૂછવું જ હોય તો ડૉક્ટરનો અભિપ્રાય પૂછો ને એને અભિપ્રાયની જેમ જ સ્વીકારો. એને હકીકત ન માની બેસો. તમને ગમતું હોય તો પછી ડૉક્ટરના કહ્યે બંધ કરવાની કોઈ જરૂર નથી.

૨. ચાલીસ દિવસનો કરફ્યુ અને પિયર રહેવાનો નિયમ

આ પરંપરા અંગે પણ ગેરસમજ હોય છે. પરંપરાઓ પરિવારના સંબંધો બગાડવા માટે નહીં, પણ સ્ત્રીની જિંદગી આસાન બનાવવા માટે બનાવાઈ હતી. કેટલીક જ્ઞાતિઓમાં આ દરમિયાન સ્ત્રીઓ પર એટલી કડક મર્યાદાઓ નખાય છે કે બિચારી હતાશ થઈ જાય. ચાલીસ દિવસનો સમય સ્ત્રી માટે એનો પોતાનો સમય હોવો જોઈએ. આ એ સમય છે જે દરમિયાન નવી મમ્મીને પોતાનાથી મોટી અને આ અનુભવમાંથી પસાર થઈ ચૂકેલી સ્ત્રીનાં સલાહ અને સહકારની જરૂરિયાત હોય. આ બધું પિયરમાં બહુ આસાનીથી મળી રહે છે, પણ જો કોઈ કારણોસર આ શક્ય ન બને (માનો કે મમ્મીની તબિયત ખરાબ હોય) તો તમારી જાતને મમ્મી

પર લાદવાની કોઈ જરૂર નથી. જ્યાં રહેવાથી તમારી તબિયત જલદી સારી થવાની હોય, વધારે આરામ મળવાનો હોય એથી ત્યાં રહેવાનું પસંદ કરો. આ કોઈ પરંપરા કે રીતભાત છે એવા કોઈ વિચાર કરવાની જરૂર નથી. નવી માતાનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે એ માટે એ જ પરંપરા માનવા જેવી છે કે એને સાજા થવા માટે સૌથી સારું વાતાવરણ, પોષણ અને અઢળક પ્રેમ આપવો.

૩. ઘી અને લાડુ

'ખાવું કે ન ખાવું?' એ સવાલ 'હોવું કે ન હોવું?' કરતાં પણ મોટો છે. સૉરી, પણ સવાલના કોઈ પણ સીધા જવાબ, તર્ક કે કારણ નથી – તમારું મન કહે એમ કરવું. તમને એનો સ્વાદ ગમે છે? એ ખાવાથી મનને શાંતિ વળે છે? ઊર્જા વધે છે? તમારો મૂડ સારો થાય છે? રાહત લાગે છે? હળવું લાગે છે? જો બધા સવાલનો જવાબ હા હોય તો ઘી અને લાડુ બધું જ ખાઓ. હા, જરૂરી છે કે ઘરનાં તાજાં અને પ્રેમથી બનાવેલાં હોવાં જોઈએ. એને પ્લાસ્ટિકના ડબ્બામાં ન ભરવા. આ સ્થિતિમાં કૅલરીથી ક્યારેય દૂર ન રહેવું. કૅલરી અવગણશો તો થાકનું પ્રમાણ વધશે, શરીરમાં ઉદાસીનતા લાગશે અને જીમમાં જવાનું તો દૂર, તમને ઊભા થઈને નેપી બદલવાનું પણ નહીં ગમે. અત્યારે કોઈ સ્ટુપિડ ડાયેટિંગ નહીં ચાલે (સુગર ફ્રી ચૉકલેટ અને ફેટ ફ્રી ચીઝને બાય બાય કરી દો.) મોટા ભાગના ડાયટમાં આ નહીં અને પેલું નહીં (એમાંય ઘી અને લાડુ તો લિસ્ટમાં સૌથી પહેલાં) હોય એટલે એ અનુસરવામાં તમે નિષ્ફળ જવાના. તમારી સાસુ કે મમ્મી તમારા મોંમાં લાડુ પરાણે ઠુંસે તો એની પર નહીં અકળાતાં, કારણ કે વાંક એમનો નથી. 'આ નહીં અને પેલું નહીં'ના ડાયટનો જ વાંક છે. તમને લાગશે કે તમે સાવ હારી ગયા છો, ઉદાસીનતા-ડલનેસ લાગ્યા કરે (આ કૅલરી ઓછી લેવાને કારણે થતું હોય છે) રાત્રે ઊંઘ પણ સરખી ન આવે. આ પોસ્ટ પાર્ટમ ડિપ્રેશનના શરૂઆતી તબક્કાનાં લક્ષણો છે. હા, હશે, પણ તો શું, જે મોંમાં ઠુંસી દે એ ખાતા રહેવાનું? ના. તમારે શું ખાવું અને શું નહીં એ નક્કી કરવામાં પોતાની બુદ્ધિ વાપરો. તમારા સિવાય બીજા કોઈની પણ પાસે એ નક્કી કરવાની સત્તા નથી, તમારી મમ્મી પણ નહીં, ડાયેટિશિયન તો દૂરની વાત છે.

૪. દૂધ પીઓ જેથી દૂધ બની શકે

'ગુલાબજાંબુ ખાઓ જેથી ગુલાબજાંબુ બની શકે'ના વાક્યમાં જેટલું સત્ય છે, એટલું જ સત્ય દૂધ અંગેના વાક્યમાં રહેલું છે. તમારી ગ્રંથિઓમાં કેટલું દૂધ બનશે એનો આધાર ઘણી બાબતો પર રહેલો છે અને એમાંથી સૌથી અગત્યની છે, 'તમારાં બાળકને કેટલા દૂધની જરૂર છે?' આ સિવાય માતાના દૂધના ઉત્પાદનને અસર કરતાં પરિબળો આ પ્રમાણે છે :

(અ) પોષણની સ્થિતિ : તમારા શરીરને પૂરતું પોષણ મળેલું છે? ડાયટમાંથી તમને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીન અને કૅલ્શિયમ મળે છે? અને મેં આગળ કહ્યું એમ, તમારે વર્ષ પહેલાં કૅલ્શિયમ બૅન્ક તૈયાર કરવી પડે, એ રાતોરાત ન બની શકે. વિચારીને ખાઓ, તાજું ખાઓ અને મહત્તમ પોષક તત્ત્વો એકઠાં થઈ શકે એ માટે ખૂબ શાંતિથી ખાઓ.

(બ) આરામ અને પૂર્ણ સ્વસ્થતા મેળવો : તમે ફાલતુ-વેસ્ટ ફૂલ બાબતોમાં સમય બગાડો છો? (વેસ્ટફૂલ મેં બનાવેલો શબ્દ છે : એનો અર્થ છે સમય, ઊર્જા અને પોષણનો બગાડ) જેમ કે મને કોણે ભેટમાં શું આપ્યું? કોણે શું કહ્યું? બાઈ આવી કે નહીં? વરે ખાધું કે નહીં? વગેરે... સરખી ઊંઘ લો. જાતને લલાડ લડાવો અને 'હું બધું જાતે કરીશ'ના વિચારને પડતો મૂકીને તમારા સાથી, કુટુંબ, મિત્રો, બાઈ વગરેની મદદ લો. સ્પષ્ટવક્તા બનો, 'તું આખા દિવસની રજા લઈને બાળકને આખો દિવસ અને રાત સાચવીશ? એને 'ફીડિંગ' કરાવવાનું હોય ત્યારે જ મારી પાસે લાવજે. પ્લીઝ, હવે તો 'એ લોકોએ સમજવું જોઈએ'ને બદલે 'હવે

તો મારે બોલવું જોઈએ'ની નીતિ અપનાવો.

(ક) શું તમે જરાય દૂધ ન પીઓ તો ચાલે? તમને દૂધ ન ભાવતું હોય તો જબરજસ્તી ન પીઓ. દહીં, રોટલી, ઘી, ભાત, દાળ, ખીચડી, પૌંઆ, ઈડલી – જે પણ ઘરે તાજું બનાવેલું હોય (ગઈ રાતની દાળ બીજા દિવસે ન ખાવી) એમાંથી તમારું શરીર સુખેથી પોષક તત્ત્વો અને એમિનો ઍસિડ મેળવી લેશે (જે પ્રોટીનના બિલ્ડિંગ બૉક્સ છે) આ સ્થિતિમાં તમારે કે કોઈ બીજાએ દૂધના મામલે બહુ ફિકર કરવાની જરૂર નથી. તમને સંપૂર્ણ આહારની જરૂર છે જેમાંથી સંપૂર્ણ પોષક તત્ત્વો, ઊર્જા, વિટામિન, મિનરલ્સ અને હાઈડ્રેશન મળે.

૫. જવાબદારીપૂર્વક ખાવું અને 'મહાન'માં ખપાવવું

દાંત વગરની તમારી દીકરી માટે તમે દાળભાતનું પેસ્ટ બનાવો છો, સફરજન છૂંદીને એને ખવડાવવા માટે એની પાછળ દોડાદોડ કરો છો? ભલે તમને ફાવતું હોય તો બાળકમાં ખોરાકની સારી આદતો કેળવવા તમે આ રસ્તો અપનાવો, પણ એણે જે નથી ખાધું, છોડ્યું છે એ તમે ખાઈ લેશો તો ચાલશે? ના, જરાય નહીં. તમારે તો દાંત પણ છે અને બાકીની ઈન્દ્રિયોને ખોરાકની સોડમ અને સ્વાદ માણવા જરૂરી છે. મોટાઓ માટે બનેલું ખાવાનું ખાઓ. તમે જે પેસ્ટ ખાઈ જશો એ પણ ચરબીમાં જ ફેરવાઈ જશે – જો તમારા શરીરને એની જરૂર નહીં હોય તો ખાસ. તમારી દીકરી માટે પણ ઓછી માત્રામાં ખાવાનું બનાવો, એ હોંશે હોંશે ખાય ત્યારે જ એને ખવડાવો. બળજબરીથી કે મનાવી-પટાવીને ખવડાવેલો ખોરાક એના તંત્રમાં ભળશે નહીં અને એનાથી એ મજબૂત કે ઊંચી નહીં થાય, બલકે એને તાણ થશે અને ભવિષ્યમાં ખોરાક અંગે તેનામાં અણગમો અને ડર પેદા થશે.

મમ્મી જેવું શરીર

તમારાં બાળકને જન્મ્યાને ત્રણ-ચાર મહિના થઈ ગયા છે. તમારા પેટ પાસે હજી એકાદ ટાયર છે અને વેઇંગ સ્કેલ પર તો આંકડો વધારે જ છે. આ સ્થિતિમાં તમને બે બાબતની ખબર હોવી જોઈએ – બાળકના જન્મ પછી શરીરમાં બ્રેસ્ટ ટીશ્યૂ બને છે અને આંતરિક રાસાયણિક સ્રાવનું પ્રમાણ પણ વધે છે. આ સ્થિતિમાં વજન ચોક્કસ વધશે. ઉપરાંત વહેલા ઊઠવું, ફીડિંગ વગેરે રોજરોજનાં કામ માટે તમારું શરીર ઊર્જા સંગ્રહ કરશે. આ બધું વેઇંગ સ્કેલના આંકડામાં દેખાય છે. બીજી બાબત એ કે તમારી નાભિ આસપાસ ચરબીનો જે ઘેરાવો જણાય છે એની પાછળ પણ ઉત્ક્રાંતિ સંબંધિત કારણ રહેલું છે – એ તમને બધા જ રોગ અને ખોરાકની ઊણપથી સલામત રાખે છે. તમે મજબૂત, ફિટ અને નીરોગી રહો, તમારી શક્તિ જળવાઈ રહે એ માટે તમારું શરીર પોતાના તરફથી શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરી રહ્યું છે. તમારા નાનકડા 'ટમી' પર ચોંટિયા ભરીને 'હજી આ તો ગયું જ નથી' એમ બોલવાનું બંધ કરો. તમારું શરીર મમ્મી જેવું બની ગયું છે તો તમારે ખુશ થવું જોઈએ, કારણ કે જિંદગીના કટોકટીના સમયે તમારા શરીરને તમે સલામતીની ભેટ આપી છે.

પ્રેગનેન્સીમાં હાડકાંની ઘનતા અને સ્નાયુઓનું વજન વપરાઈ જાય છે. આમ કૅલ્શિયમ તથા ક્રોમિયમ-આયર્ન જેવાં ખનીજ તત્ત્વો પણ ઘટે છે. આ સ્થિતિમાં વજન ઘટવાની પ્રક્રિયા મંદ પડે છે. તમે એક્સરસાઇઝ અને ડાયટ અનુસરો એના આધારે તમારા હાડકાંની ઘનતા અને લીન બૉડીવેઇટમાં વધારો થાય છે. (એનાથી

પણ વેઇંગ સ્કેલ પર આંકડો વધી શકે છે.) આ સમય દરમિયાન તમારે વજન ઘટાડવા પર નહીં, બલકે લીન બૉડીવેઇટ વધારવા પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. આપણને બધાયને 'યમ્મી મમ્મી' બનવું હોય પણ તમે પ્રેગનેન્સી દરમિયાન ગુમાવેલું લીન બૉડીવેઇટ વધારશો તો જ આ શક્ય બનશે.

ગ્રામીણ મહિલાઓ અથવા તો ઝડપથી શરીરને મૂળ આકારમાં લાવતી સ્ત્રીઓનું લીન બૉડીવેઇટ અગાઉથી જ સારું હોય છે. કદાચ તમને નહીં ગમે પણ લીન બૉડીવેઇટ વધારશો તો વેઇંગ સ્કેલ પર દેખાતા આંકડા કરતાં તો તમે પાતળા દેખાવા જ માંડશો.

વજન ઘટવાની પ્રક્રિયા ક્યારે શરૂ થશે? બાળકના જન્મ પછી તમારા પહેલા પિરિયડ્ઝ આવે ત્યારથી. જીવવિજ્ઞાન મુજબ વજન ઉતારવા માટે તમે સક્ષમ છો. તમે 'ફીડિંગ' બંધ કરશો એટલે તમારા શરીરને વધારાનાં રસાયણો કે સ્રાવ, ઊર્જા વગેરેનો સંગ્રહ કરવાની જરૂર નહીં લાગે. આ કારણે પણ તમારું વજન ઊતરવા માંડશે, પણ જો તમે ક્રેશ ડાયેટિંગ કરશો તો વજનમાં 'ક્રેશ' તો થઈ જશો, પણ 'યમ્મી' નહીં દેખાવ. તો મમ્મી બનવાનો અને જ્યાં સુધી રહે ત્યાં સુધી મમ્મી જેવું શરીર મેળવવાનો આનંદ ઉઠાવો.

પોષણની વ્યૂહરચના	એ સરસાઇઝની વ્યૂહરચના	ઊંઘની વ્યૂહરચના	સંબંધની વ્યૂહરચના
હે ભગવાન, તમને હજી પોષણ અંગે સલાહ જોઈએ છે? બે જણ માટે ખા અથવા રીંગણ ન ખા. સંતાન ઘાટા રંગનું થશે વગેરે સલાહોથી તમે થાક્યા નથી? માત્ર બે સૂચન આપીને હું તમને બાકીની મૂંઝવણમાંથી મુક્ત કરી દઉં છું. કોઈ પણ ગોળી/ વિટામિન/હોર્મોન્સ તમને માફક ન આવે તો તરત જ તમારા ડૉક્ટરને જણાવો. એવો કોઈ નિયમ નથી કે જેટલું વધુ દર્દ એટલી સારી પ્રેગનેન્સી! પહેલાં કરતાં અનેકગણી વાર જાતને સાંભળો. ખોરાક, પ્રમાણ તેનો સમય વગેરે અંગે તમારા શરીરના સંકેતો સમજો - કોઈ શું ભણ્યું છે કે કેટલી પ્રેગનેન્સી જોઈ છે તેને આધારે તમારે શું ખાવું એ નક્કી ન કરી શકે. પ્રેગનેન્સી દરમિયાન તમારી થાઇરોઇડ ગ્રંથિ બમણું કામ કરે છે તો થાઇરોઇડને લગતું પ્રકરણ (૬) અચૂક વાંચો.	વર્કઆઉટથી તમારા અને બાળકના સ્વાસ્થ્ય પર શારીરિક, માનસિક, લાગણીસંબંધી હકારાત્મક અસર થાય છે. જો તમે પ્રેગનેન્ટ હો તો નવી કસરત શરૂ ન કરો, જે કરતાં હતા એ ચાલુ રાખો. ડિલિવરી પછી શરીર સંકેત આપશે કે એ વધુ પ્રવૃત્ત થવા તૈયાર છે. એ સંકેત સમજો અને તરત કામે લાગો. જો પ્રેગનેન્સી દરમિયાન અને પછી ઘટતા કેલ્શિયમ, હોર્મોનના ફેરફારને તમે ન સમજો તો સરળ લાગતા વર્કઆઉટથી પણ ભારે નુકસાન થઈ શકે છે. આ સ્થિતિમાં વ્યવસાયી મદદ લો અને તમારા શરીરને જ તમારો શિક્ષક બનવા દો. બીજી બાજુ જો તમે સારા શિક્ષક પાસે તાલીમ લીધી હશે તો શીર્ષાસન, દોડવું વગેરે આકરી કસરતો પણ તમે આરામથી કરી શકશો.	હોર્મોન્સના સંતુલન માટે સારી ઊંઘ અનિવાર્ય છે, એ સિવાય સ્વસ્થ - સલામત પ્રેગનેન્સી સપનું જ બની રહેશે. પ્રેગનેન્સી દરમિયાન ઊંઘતા પહેલાં મીઠાઈ - ગળ્યું ખાવાનું બંધ કરવું જરૂરી છે. એનાથી કમરની આસપાસ ચરબી જમા થાય છે અને ગર્ભને પોષણ નથી મળતું. ડિલિવરી પછી તમે માતૃત્વ અને બાળકનો આનંદ કેટલો માણો છો તેનો આધાર તમારી રાતની ઊંઘ પર રહેલો હોય છે. તમારી ઊંઘની ગુણવત્તા પર સાજા થવાની શક્તિ, દૂધ બનવાની પ્રક્રિયા વગેરેનો આધાર રહેલો હોય છે. અઠવાડિયામાં બે રાત એવી રાખો કે તમે ખલેલ વગર ઊંઘી શકો કાં તો દૂધ કાઢી રાખો અથવા વર/પરિવારને કહો કે બાળકને ધવડાવવા માટે જ તમારી પાસે લાવે, નેપી બદલવા નહીં.	જો લગ્ન પછી તમે પતિ બાદ બીજા ક્રમાંકે આવો તો માતા બન્યા પછી તો ત્રીજા ક્રમાંકે જ રહેવાનું થાય, તમારી પ્રાથમિકતાઓ એમ જ ગોઠવાય. જે બાળકોની મમ્મી મજબૂત, ખુશ અને શાંત હોય એમનું બાળપણ સરસ જાય છે. આમ થાય એ માટે મમ્મીએ પ્રાથમિકતાની યાદીમાં પોતાને પહેલી રાખવી પડે. બિનશરતી પ્રેમ આપવો દત્તક સંતાન કે કુદરતી સંતાનના કિસ્સામાં સ્વાભાવિક રીતે જ માતામાં રહેલો ગુણ હોય છે. તમે અને બાળક બંને આગવા વ્યક્તિત્વ બની શકો તે માટે સમય ફાળવો. એ ૪૦ની હોય અને તમે ૭૦ના હો તો પણ. આદર્શ માતા બનવાના ચક્કરમાં જાતને ભૂલી જશો તો આઘાત જ મળશે. તમને આ સુંદર સંતાન આપનાર શરીરને સમય આપો – સ્વીકારો. એને જાડું કરી અપમાન ન કરો.

રિયલ લાઈફ ડાયટ વિશ્લેષણ

વૈશાલી સાવંત ૩૪ વર્ષની વર્કિંગ મમ્મી છે, અને બે બાળકો છે. (એનું બીજું બાળક તાજેતરમાં જ જન્મ્યું છે) એ ઘર અને ઓફિસની જવાબદારીઓ સંભાળે છે (આમાં નવું કશું નથી !)

એ દુબઈમાં રહે છે અને દક્ષિણ ભારતીયને પરણેલી મરાઠી છોકરી છે. એને લાગે છે કે

એની બંને પ્રેગનેન્સી (બંને ડિલિવરી સિ-સેક્શનથી કરાઈ છે)ને કારણે એના શરીરમાં મેદ વધ્યો છે. એણે મારો સંપર્ક આ રીતે કર્યો :

ડિયર ઋજુતા મૅ'મ,

કરીના કપૂરનું ફેન્ટાસ્ટિક શરીર રાષ્ટ્રીય સ્તરે ચર્ચાનો વિષય બન્યું ત્યારથી મને તમારી 'ટૅક્નિક'માં રસ પડયો છે. પછી મને મારા ભાઈએ (જેની પાસે IISAનું પ્રમાણપત્ર છે અને ફિટનેસનું એને વળગણ છે) મને તમારું પુસ્તક 'ડોન્ટ લૂઝ યૉર...' મોકલ્યું. કહેવાની જરૂર નથી કે આ પુસ્તકે મને પૂરેપૂરી જકડી લીધી. કોઈ પણ ડાયટ કે સ્વાસ્થ્યનું પુસ્તક મને આ હદે તાર્કિક નથી લાગ્યું.

હું ૩૪ વર્ષની છું અને હજી સુધી મેં કટિબદ્ધ કહી શકાય એવી રીતે મારા શરીરનું ધ્યાન રાખવા માટે કંઈ જ નથી કર્યું. જોકે મારી આદતો મોટે ભાગે તો સારી છે (ખૂબ પાણી, નિયમિત ખોરાક, સૉફ્ટ ડ્રિંક્સ નહીં, આલ્કોહૉલ કે સિગારેટ પણ નહીં કે મોડી રાતની પાર્ટીઓ પણ નહીં), બે પ્રેગનેન્સીમાં હું થાકી ગઈ છું અને જાડી થઈ ગઈ છું.

મારી આખી જિંદગીમાં મને ક્યારેય સ્પોર્ટસમાં રસ નથી પડયો અને એક જ એક્સરસાઈઝમાં મને ખૂબ આનંદ આવે છે જે છે વૉકિંગ. મારો પહેલો દીકરો એક વર્ષનો થયો પછી મેં ઑફિસના લંચમાં બે સલાડ લઈ જવાનું શરૂ કર્યું (૧. મગમઠની ભેળ અને સોયાબિનનું મિસળ) અને મારું વજન ઝડપથી ઊતરી ગયું. બધા મને કહેતા હતા કે હું સરસ દેખાઉં છું – પણ મારું પેટ અને હાથ પોચા અને બેડોળ રહ્યા. (કારણ કે હું એક્સરસાઈઝ નહોતી કરતી) હું બીજી વાર પ્રેગનેન્ટ હતી ત્યાં સુધીમાં હું ૫૫ કિલોમાંથી ૫૮ કિલો થઈ ગઈ હતી અને પ્રેગનેન્સી દરમિયાન મારું વજન ૨૦ કિલો જેટલું વધ્યું. હવે મારું વજન લગભગ ૬૬ કિલો છે. મેં તમારા નિયમોને અનુસરવાનું શરૂ કરી દીધું છે, પણ મને તમારા તરફથી ચોક્કસ સૂચનાઓ જોઈએ છે, કારણે મારે હવે અને બાકીની મારી આખી જિંદગી માત્ર પાતળા અને સુંદર નથી દેખાવું – મારે મજબૂત, વધારાની ચરબી વગરના અને ટોન્ડ દેખાવું છે. માનસરોવરના ટ્રેકિંગ, વ્હાઈટ વૉટર રાફ્ટિંગ (હું તરતા પણ શીખી રહી છું) અને એક મૅરેથોન દોડવાનું મારું સ્વપ્ન છે.

તમારી સાથે આ સફર શરૂ કરવાની આશા સાથે.

ત્રણ દિવસનો ડાયટ રિકોલ

સમય	ખાણીપીણી	પ્રવૃત્તિ	વર્કઆઉટ
૧લો દિવસ			
૬.૪૦ સવારે		શાળાએ જતાં દીકરાને આવજો કહેવા ઊઠી. સવારે દીકરાને મોટે ભાગે પતિ તૈયાર કરે છે. જો પતિ મુસાફરી પર હોય તો હું ૬.૦૦ વાગ્યે ઊઠી દીકરાને તૈયાર કરું છું.	
૬.૪૫-૭.૦૦ સવારે		બાળકની નેપી બદલી, એનું ખાવાનું બનાવી એને બગીચામાં આંટો મરાવવા લઈ ગઈ.	
૭.૦૦-૯.૦૦ સવારે	૧ કપ ચા (રેડ લેબલ નેચર ક્યોર + દૂધ + ખાંડ) ૧ રોટલી	પતિ માટે નાસ્તો બનાવ્યો. ટિફિન ભર્યું અને બાઈને બપોરના જમણ માટે શાક સમારવા કહ્યું. બ્રેસ્ટ મિલ્ક પંપ કરવાનું સાધન ઉકાળ્યું.	
૮.૩૦ સવારે	૨ ઇડલી, કોપરાની ચટણી, રવાનો ૧ લાડુ, બચી ગયેલા પ્રોટીન શેકનો એક નાનો ગ્લાસ (જે પતિ માટે બનાવ્યો હતો તેમાં ઓરેન્જ જ્યૂસ અને વ્હે પ્રોટીન ઉમેરેલું હતું.)		
૯.૦૦-૯.૩૦ સવારે		છાપાં વાંચ્યાં. બાળક ઊંઘમાંથી ઊઠે એની રાહ જોઈ. મેલ ચેક કર્યા.	
૯.૩૦-૧૦.૧૫		બાળકને નવડાવ્યું, પોતે નાહીને પૂજા કરી.	

૧૦.૧૫-૧૦.૩૦ સવારે		બૉસને ફોન કરી કામની વાત કરી.	
૧૦.૩૦ સવારે	૧ વાટકો ચણા અને શેકેલી શિંગ		
૧૦.૩૦-૧૨.૦૦		લેપટોપ પર કામ કર્યું.	
૧૨.૧૫ બપોરે	૧ વાટકો ભાત, સોયાની વડીનું શાક, ખાંડવાળું દહીં	બ્રેસ્ટ મિલ્ક પંપ કર્યું, દીકરો ઘરે આવે એની ટીવી જોતાં રાહ જોઈ.	
૧.૦૫-૧.૪૦	હું રોજ ૩ લિટર પાણી પીઉં છું. દોઢ લિટરની બૉટલ ભરીને સાથે રાખું છું અને અડધા દિવસમાં ફરી ભરું છું. ઘૂંટડો પીતી રહું છું.	દીકરો બસમાંથી ઊતર્યો ત્યારે એને લેવા ગઈ, એને હાથ-પગ ધોવડાવી કપડાં બદલાવી, બેગ-ડબ્બો તપાસી જમવા બેસાડ્યો.	
૧.૪૦-૨.૫૦ બપોરે		મેગેઝિન લઈ પલંગમાં પડ્યા પડ્યા એક ઊંઘ ખેંચી.	
૩.૦૦ બપોરે		કામ કરતાં કરતાં દીકરાનું ઘરકામ તપાસ્યું.	
૩.૩૦-૫.૩૦ બપોરે	૧ કપ ચા (રેડલેબલ નેચર ક્યોર + દૂધ + ખાંડ) ૧ રોટલી	કામ, ધવડાવવાનું, દીકરા સાથે રમવું અને દીકરાને સ્વિમિંગમાં મોકલવાનું કામ સાથે સાથે કર્યું.	
૫.૩૦-૬.૧૫ સાંજે		બંને બાળકોને નવડાવી ચોખ્ખા કર્યાં. દીકરો જમ્યો ત્યારે એની સાથે બેઠી.	
૭.૦૦ સાંજે	૧ રોટલી, ૧ વાટકી દાળ, બિન્સનું શાક,રવાનો ૧ લાડુ		
૭.૦૦-૮.૦૦ સાંજે		દીકરાને બ્રશ કરાવી, ઉંઘાડવાની તૈયારી કરી, વાર્તા કીધી.	

૮.૧૦-૯.૧૫ સાંજે			૩.૪ કિ.મી. ચાલવા ગઈ. હું કલાકમાં ૭ કિ.મી. ચાલું છું. આજે એક મિત્ર મળી એટલે ધીરે ધીરે ચાલી.
૯.૧૫-૧૦.૧૫ રાત્રે		નાહીને પતિ સાથે બેસીને ટીવી જોયું. સાથે બ્રેસ્ટ મિલ્ક પંપ કર્યું.	
૯.૩૦ રાત્રે	૧ વાટકી દાળ, થોડી પ્રોન કરી, ચૉકલેટ કેકનો નાનકડો ટુકડો.		
૧૦.૧૫-૧૧.૦૦ રાત્રે		બાળકને ઉઠાડી એની નેપી બદલી, ઉંઘાડ્યું.	
૧૧.૦૦ રાત્રે		થોડું વાંચીને ઊંઘી ગઈ.	
૧૨.૦૦ રાત્રે		દીકરો ઊંઘમાંથી ઊઠીને રડતો હતો એને ઉંઘાડ્યો.	
૩.૦૦ રાત્રે		સાઇનસને કારણે ઊંઘ ઊડી ગઈ. ૧ સેલેગ્રા ટેબ્લેટ લીધી.	
૩.૩૦-૩.૪૫ રાત્રે		બાળકને સંભાળીને ઉંઘાડ્યું.	
બીજો દિવસ			
૭.૨૫ સવારે		ઊઠીને રસોડામાં ગઈ.	
૭.૩૦	૧ કપ ચા (ટ્રેડલેબલ નેચર ઝ્મોર + દૂધ + ખાંડ) ૧ રોટલી		
૭.૩૫-૮.૩૦			
૮.૩૦			
૮.૪૫		બાળકને ધવડાવ્યું.	
૯.૦૦-૧૦.૦૦		બાળકને નવડાવી નાહી લીધું. પૂજા કરી, લેપટૉપ પર કામ કરવા માંડી.	
૧૧.૩૦	૧ વાટકો ચણા અને શેકેલી શિંગ		

૧૨.૧૫	૧ વાટકી ભાત, ચિકન ધનિયા કરી, રવાનો ૧ લાડુ		
૧૨.૩૦-૨.૦૦		કામ, દીકરાનું શાળાએથી પાછા આવવું, એને જમાડ્યો અને ફરી લેપટોપ પર કામ કર્યું.	
૨.૧૫	૧ સ્લાઇસ ચૉકલેટ કેક	એક મિત્ર દીકરીને જોવા આવી હતી.	
૩.૦૦-૪.૧૫ બપોરે		ઊંઘી ગઈ.	
૪.૨૦ બપોરે	૧ કપ ચા		
૪.૩૦ બપોરે		દીકરાને ડ્રોઇંગ ક્લાસમાં મૂકીને મિત્રને ત્યાં ચા પીવા ગઈ.	
૫.૦૦ સાંજે	(ચાની સાથે) ૧ પ્લેટ દહીંવડા, ફ્રૂટ સલાડ અને ૨ શમ્મી કબાબ ખાધા.		
૫.૩૦-૬.૩૦ સાંજે		દીકરાને ક્લાસમાં લેવા ગઈ. ઘરે આવી બેય છોકરાને નવડાવ્યા. બાળકને ધવડાવ્યું.	
૬.૩૦-૭.૩૦ સાંજે		બાળકને ઉંઘાડવા અને દીકરાને જમાડવાનાં બંને કામ સાથે કર્યાં.	
૭.૧૫ સાંજે	દીકરાએ છાંડેલું અડધો કપ હોર્લિક્સ ખાંડવાળું દૂધ		
૭.૩૦-૮.૪૫		સુપરમાર્કેટ જઈ કરિયાણું ખરીદ્યું.	
૮.૪૫-૯.૦૦		નાહીને રાતનાં કપડાં પહેર્યાં.	
૯.૧૦ રાત્રે	બ્રેડની ૨ સ્લાઇસ, ચિકન કરી, ખાંડવાળું દહીં, કેરીની બે ચીર		
૯.૩૦.૧૦.૪૫		લેપટોપ પર કામ કર્યું.	

૧૧.૦૦ રાત્રે		બાળકને ઉઠાડી, નેપી બદલીને ધવડાવ્યું.	
૧૧.૩૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ.	
ત્રીજો દિવસ			
૬.૧૦-૭.૦૦ સવારે		ઊઠી, બાળકની નેપી બદલી, એને ધવડાવીને નીચે ભાઈ સાથે રમવા લઈ ગઈ.	
૭.૦૦ સવારે	૧ કપ રેડલેબલ નેચર ઝ્મોર + દૂધ + ખાંડ, ૧ રોટલી		
૭.૦૦-૭.૩૦ સવારે		પરિવાર સાથે વાતો કરી, દીકરાને નાસ્તો આપ્યો, સ્વિમિંગમાં જવા તૈયાર થઈ.	
૭.૨૦ સવારે	૧ કેળું		
૭.૪૫ સવારે		સ્વિમિંગ ક્લાસમાં ગઈ.	
૮.૦૦-૯.૦૦ સવારે			સ્વિમિંગ કર્યું.
૯.૦૦-૯.૧૫ સવારે		નાહી, કપડાં બદલી દીકરાને સ્વિમિંગમાં લઈ ગઈ.	
૯.૩૫ સવારે	૧ ગ્રેનોલા બાર		
૧૦.૦૦ સવારે		દીકરાને પાછો લાવી.	
૧૦.૩૦ સવારે	૧ કેળું, શિંગ	દીકરાનો નાસ્તો, બપોરનું જમવાનું બનાવ્યું.	
૧૧.૦૦-૧૨.૦૦ બપોરે		બાળકને નવડાવ્યું, નાહીને પૂજા કરી. દૂધ પંપ કર્યું.	
૧૨.૦૦ બપોરે	૨ રોટલી, મેથી-વટાણાનું શાક અને દાળ		
૧૨.૩૦–૨.૦૦ બપોરે		બાળકો સાથે રમી, પતિ સાથે વાતો કરી.	

૨.૦૦-૩.૦૦ સાંજે		ઊંઘી ગઈ.	
૩.૪૫ સાંજે	૧ કપ ચા રેડલેબલ નેચર ઝ્યોર + દૂધ + ખાંડ, ૧ રોટલી	લેપટોપ પર કામ કર્યું.	
૪.૩૦ સાંજે	૧ કપ ચા, પીનટ બટર		
૫.૩૦-૬.૧૦ સાંજે			બ્રિસ્ક વૉકિંગ માટે ગઈ. અડધો કલાકમાં ૩.૫ કિ.મી. ચાલી.
૬.૧૦-૭.૩૦ સાંજે		બાળકને નવડાવ્યું, નાહીને બાળકને ધવડાવી ઊંઘાડ્યું.	
૭.૩૦-૮.૦૦ રાત્રે		વર માટે સલાડ બનાવ્યું. કાલની રસોઈની તૈયારી કરી.	
૮.૦૦ રાત્રે	૧ રોટલી, એગ કરી દાળ, સલાડ		
૮.૩૦-૧૦.૦૦ રાત્રે		લેપટોપ પર કામ કર્યું.	
૧૦.૦૦ રાત્રે		દૂધ પંપ કર્યું.	
૧૦.૩૦ રાત્રે		બાળકની નેપી બદલી, ધવડાવીને ઉંઘાડ્યું.	
૧૧.૦૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ.	

ડાયટ રિકોલનું મૂલ્યાંકન

વૈશાલીનો ડાયટ રિકૉલ વાંચીને સ્ત્રીઓ મલ્ટિટાસ્કર હોય છે એવી મારી માન્યતા દૃઢ થઈ ગઈ. એક મિનિટનો શ્વાસ લેવાનો સમય ન હોવા છતાં એ એક જ દિવસમાં આટલું બધું કેવી રીતે સંભાળી શકે છે?

એના રિકૉલ પરથી જોઈ શકાય છે કે વૈશાલીની મોટા ભાગની પ્રવૃત્તિઓ એના ત્રણ મહિનાના બાળક, દીકરા અને પતિની આસપાસ જ ચાલ્યા કરે છે (આ તબક્કે તો પ્રાથમિકતાનો ક્રમાંક પણ આ જ છે). એક કલાકના વૉકિંગ કે સ્વિમિંગ, અડધા કલાકના વાચન સિવાય આખા દિવસમાં પોતાને માટે તો એની પાસે સમય જ નથી.

એ માને છે કે એનું વજન પ્રેગનેન્સી પછી અને સી-સેક્શનને કારણે વધ્યું છે. બીજી પ્રેગનેન્સીમાં તો એનું વજન ૨૪ કિલો વધ્યું છે (૧૦-૧૫ કિલોના સામાન્ય વધારાની સરખામણીએ) કારણ કે પ્રેગનેન્સીમાં જાતજાતનું ખાવાનું મન થાય, ગળ્યું ખાવાની ઈચ્છા થાય અને એણે એક્સરસાઈઝ પણ નથી કરી.

'ડોન્ટ લૂઝ યૉર માઈન્ડ, લૂઝ યૉર વેઈટ'ના ચાર નિયમોને અનુસરીને વૈશાલી દર બે કલાકે ખાવાનો પ્રયાસ કરે છે, પણ એને એ ખ્યાલ નહોતો કે એના શરીરની જરૂરિયાત એના કરતાં ઘણી વધારે (લગભગ બમણી) હતી.

પ્રેગનેન્સી સ્ત્રીના જીવનનો એવો તબક્કો છે જ્યારે એણે પોતાની જાતને અને ગર્ભને પૂરતું પોષણ આપવાની જરૂર હોય છે. (પણ મોટે ભાગે આમ જ થતું હોય છે – માતા કુપોષણનો શિકાર બને અને બાળકને બધું પોષણ મળે). આ સમય દરમિયાન તમે જે ખોરાક કે પોષક

તત્ત્વો લેતા હો છો તેમાંનું મોટા ભાગનું તમારા ગર્ભના પોષણ માટે વપરાઈ જતું હોય છે. તમારા શરીરની વધેલી જરૂરિયાતોને સમજવી જરૂરી છે જેથી માતા અને ગર્ભની બંને વચ્ચે પોષણની યોગ્ય વહેંચણી થઈ શકે. જો માતાને પૂરતું પોષણ ન મળે (જે મોટા ભાગના કિસ્સામાં બનતું હોય છે) તો એનામાં વધતી ઉંમરનાં લક્ષણો ઝડપથી દેખાવા માંડે છે (લીન બૉડી માસ ઘટે તો શરીરની ઉંમર ચાર વર્ષ વધી જાય છે) અને શરીર માટે બહુ તાણભરી સ્થિતિ ખડી કરે છે. અંતે તો આ બધાથી ચરબીનો સંગ્રહ અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે (પોષણની ખામી-શરીરને ભૂખ્યું અને તાણની સ્થિતિમાં રાખવું) આથી લીન બૉડીનો સંગ્રહ પણ ઘટવા માંડે છે (સ્નાયુઓનું પ્રમાણ અને હાડકામાંના ખનીજ તત્ત્વોનો સંગ્રહ.)

પ્રેગનેન્સી પછીના સમયમાં તમારું શરીર પોષક તત્ત્વો અને લીન બૉડીની સંગ્રહની પુન:રચના માટે કામ કરતું હોય છે (શરીર હાઈ મેટાબોલિક સ્થિતિમાં હોય છે). તમારું શરીર વધારાનું કામ કરે છે, કારણ કે એને માત્ર તમારા પોષક તત્ત્વનો સંગ્રહ સુધારવાનું કામ નથી હોતું, પણ માના દૂધની ગુણવત્તા અને માત્રા પણ સુધારવાની હોય છે (માતાના શરીરમાં પોષણની નબળી સ્થિતિ હોય તો ધાવણ પણ નબળું હોય અને બાળકની પોષણની સ્થિતિ આથી નબળી રહે.)

વૈશાલીના કેસમાં એમ થઈ રહ્યું હતું કે એ દર બે કલાકે ખાતી હતી, અને એ બે પ્રવૃત્તિ પણ કરતી હતી (તરવું અને ઝડપથી ચાલવું) છતાં પણ એનાં મન અને શરીર વચ્ચે સંતુલન નહોતું. એના બાળકની સતત ચિંતા, ફીડિંગ, મોટા દીકરાઓનો ખોરાક, એની સાથે લેશન કરવા બેસવું, પતિ અને દીકરા માટે ડબ્બા પૅક કરવા, નેપી બદલવી, દીકરાને ક્લાસીઝ માટે લેવા મૂકવા જવું, કરિયાણું ખરીદવા જવું વગેરે (યાદી બહુ લાંબી છે) કામ કરતી વૈશાલી જેટલું ખાતી હતી એનાથી એને પૂરતું પોષણ નહોતું મળતું.

જરૂરી ફેરફાર

વૈશાલીને જરૂર હતી યોગ્ય ખોરાકની, શરીરને પોષણ આપીને લાડ લડાવવાની, શરીર પર પૂરતું ધ્યાન આપીને એની જરૂરિયાત સમજવાની, નિયમિત એક્સરસાઈઝ કરવાની અને સમય પર ઊંઘી જવાની. (શરીરને સ્વસ્થ થવા દેવું જરૂરી છે).

પ્રેગનેન્સી પછી શરીરને યોગ્ય પોષણ મળે તો પ્રેગનેન્સી દરમિયાન ભેગા થયેલા ચરબીના સંગ્રહમાંથી જલદી છુટકારો મળી શકે છે (પૂરતું પોષણ નહીં મળવાને કારણે આ સંગ્રહ જમા થયો હોય છે.) અંદરની પ્રક્રિયાઓ (પાચનક્રિયા, શ્વસનતંત્ર) વગેરે સાથે તાલ મીલાવવા માટે શરીરને સારી પેઠે સ્વસ્થ થવું પડે છે. ઉપરાંત રોજેરોજનું કામ અને એક્સરસાઈઝ માટે પણ આ જરૂરી છે. (વૈશાલીની, દિવસમાં ખૂટે નહીં એટલી પ્રવૃત્તિઓ છે.)

વૈશાલીએ પોતાના શરીરને પ્રેમ, કાળજી, પૂરતો ખોરાક અને પોષણ આપવાની જરૂર હતી (એ પોતાનાં બાળકને જેમ આપતી હતી એમ જ.)

એ પોતાના રોજેરોજનાં કામ સંભાળતી હતી તો પણ દિવસને અંતે એ થાકીને લોથ થઈ જતી. એના ઊર્જાસ્તર સુધરે તો એ દિવસ દરમિયાન આરામથી બધું કામ કરી શકે. એણે નિયમિત વર્કઆઉટ્સ કરવાની પણ જરૂર હતી. ખાસ કરીને વેઈટ ટ્રેઈનિંગ, જેથી એના લીન બૉડી સ્ટોર્સ સારા થાય (જેનાથી એના શરીરનું બંધારણ સુધરશે અને ચરબીનો સંગ્રહ ઘટશે) એણે આ રીતે પોતાના ડાયટમાં ફેરફાર કરવો જોઈએ :

મીલ-૧ (સવારે ૭.૦૦) : પ્રોટીન શેઈક (દિવસની સારી શરૂઆત અને આખી રાતના ઉપવાસમાં શરીરને રાહત આપવા માટે જરૂરી છે.)

મીલ-૨ (સવારે ૮.૦૦) : ૨ એગ વ્હાઈટ, ઘઉંની બ્રેડના ટોસ્ટ (સવારે જ્યારે એ ડબ્બા

બનાવવામાં અને બાળકને ફીડિંગ કરાવવામાં વ્યસ્ત હોય ત્યારે અને સવારનું કામકાજ કરતી હોય ત્યારે બનાવવામાં સરળ)

મીલ-૩ (સવારે ૧૦.૦૦) : ફ્રુટ યોગર્ટ (એને ગળ્યું ભાવે છે એટલે)

મીલ-૪ (બપોરે ૧૨.૦૦) : ભાત, ફિશ કરી, શાકભાજી (એને ફિશ બહુ જ ભાવે છે અને શાંતિથી જમવા માટે એની પાસે આ જ સમય હોય છે.)

મીલ-૫ (બપોરે ૨.૦૦) : અખરોટ, બદામ વગેરે (એને ખૂબ ભાવે છે.)

મીલ-૬ (બપોરે ૪.૦૦) : વેજ ચીઝ સેન્ડવિચ અથવા ઘરે બનાવેલો કંઈ પણ નાસ્તો

મીલ-૭ (સાંજે ૬.૦૦) : રોટલી, દાળ, શાક

મીલ-૮ (રાત્રે ૮.૦૦) : ઑલિવ સાથે સાંતળેલાં શાકભાજી અથવા દાળ, શાક

મીલ-૯ (રાત્રે ૧૦.૦૦) : દૂધમાં અડધો ચમચો પ્રોટીન શેઈક (રાત દરમિયાનની શારીરિક સ્વસ્થતા માટે જરૂરી)

વૈશાલીને પોતાના કાર્બ્ઝ, પ્રોટીન અને જરૂરી ચરબીનો સંગ્રહ, વિટામિન- Bનો સંગ્રહ (ખાસ કરીને B-6 અને B-12), ઓમેગા-૩, ચરબીયુક્ત ઍસિડ્ઝ, વિટામિન-A, C અને E, એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ, (સેલેનિયમ, ઝીંક, ક્રોમિયમ વગેરે)નું સ્તર સુધારવાની ખૂબ જરૂર હતી. આ બધાથી એનું શરીર ઝડપથી સ્વસ્થ થશે અને એનાં પોષણની ઘનતા, ધાવણની ગુણવત્તા પણ સુધરશે. શરીરના હાડકાંના મિનરલ સ્ટોર્સની સ્થિતિ સુધારવા એને કૅલ્શિયમની પણ જરૂર હતી.

વૈશાલીએ એની ખાવાની શૈલી સૂચવ્યા પ્રમાણે બદલી અને નિયમિત વેઈટ ટ્રેઈનિંગ પણ શરૂ કરી. એના પતિ અને દીકરા સાથેના એના સંબંધો વધુ સારા થયા (એમને પણ નવી ઊર્જાસભર મમ્મી ગમી ગઈ.)

એના પતિએ પણ સામે ચાલીને રાત્રે બાળકની જવાબદારી ઉપાડી (એમણે સમજીને આરામનો સમય વહેંચી લીધો). આમ વૈશાલીને લાંબા સમયથી ન મળતી ઊંઘ પણ એને મળવા માંડી.

૫

મૅનોપૉઝ

મૅનોપૉઝ સ્ત્રીની જિંદગી અને ઉંમરનો એક આગવો તબક્કો છે. આપણું આખું જીવન એવી રીતે પસાર થાય છે જાણે કે આપણું નસીબ જીવવિજ્ઞાને લખ્યું હોય! પત્ની અને માતાના રોલની મર્યાદામાં અથવા કમસેકમ એની અસર હેઠળ આપણી જિંદગી પસાર થતી હોય છે.

હવે પિરિયડ્ઝ નહીં આવે એટલે આપણે ક્યારેય બાળકને જન્મ નહીં આપી શકીએ? પિરિયડ્ઝ ન આવતા હોત તો આપણાં લગ્ન ન થયાં હોત? માસિકચક્ર વગર શું આપણે પુરુષ જેવા બની જઈએ છીએ? તો શું આ આપણા પુરુષ બનવાની પ્રક્રિયા છે? કે પછી હોર્મોન્સ અને બાયોલૉજીની પાર પણ આપણા સ્ત્રીત્વને જાણવાની સફરની શરૂઆત છે?

રિયલ લાઈફ ઍક્ઝામ્પલ

'આખી જિંદગી મેં ઇચ્છ્યું હતું કે મારા પિરિયડ્ઝ બંધ થઈ જાય. હું નવમા ધોરણમાં હતી ત્યારે મને પિરિયડ્ઝ આવ્યા. આજના પ્રમાણે તો બહુ મોડા આવ્યા કહેવાય, પણ મને થતું કે જેટલા મોડા આવ્યા એટલું સારું છે અને જરાય ન આવે તો બહુ જ સારું. હમણાં જ મૅનોપૉઝ આવી જાય એવી હું આશા રાખતી. જ્યારે મારી મમ્મીએ આ વાત સાંભળી ત્યારે મને એક થપ્પડ મારી દીધી. મને કહે કે, પિરિયડ્ઝ અનિયમિત હશેને તોય તને કોઈ નહીં પરણે, એના વગર જીવવાનું તો ભૂલી જ જા. એની માન્યતા હતી કે ઘરમાં અપરિણીત છોકરી હોવી સૌથી મોટો શાપ છે. પછી તો મારાં લગ્ન થયાં, બે વર્ષ અમે પ્લાનિંગ કર્યું (ગર્ભનિરોધક વાપર્યા). પછી મેં દવા લેવાનું બંધ કર્યું અને પછીના બે વર્ષ સુધી પ્રેગનેન્ટ થવા માટે સંઘર્ષ કર્યો. લગ્નના ત્રીજા વર્ષે તો દર મહિને મારા પિરિયડ્ઝ આવે અને મારાં સાસુ કકળાટ કરી મૂકે. એમની માન્યતા હતી કે મા ન બની શકવું સ્ત્રી માટે સૌથી મોટો શાપ છે. આ બે માન્યતાની વચ્ચે મારી જિંદગી ચાલતી રહી. આજે મારાં છોકરાં મોટાં થઈ ગયાં છે. મમ્મી રહી નથી અને સાસુ બીમાર છે અને મને લાગે કે હું ખોવાઈ ગઈ છું. દર મહિનાના દુખાવા અને પેડથી મને સખત નફરત હતી, પણ હવે જ્યારે મારો મૅનોપૉઝ લગભગ શરૂ થઈ ગયો છે. ચાર મહિનાથી મને પિરિયડ્ઝ નથી આવ્યા ત્યારે મને લાગે છે કે હું જાણે ખોવાઈ ગઈ છું. મને ખબર જ નથી પડતી કે શું કરવું? મને લાગે છે જાણે... ખબર નહીં... કદાચ હું તને પણ નહીં કહી શકું, 'મેં મારી જાતને મેળવી લીધી છે'થી 'હું ખોવાઈ ગઈ છું'ના બે છેડા વચ્ચે હું લોલકની જેમ ઝૂલ્યા કરું છું, હવે હું સ્ત્રી જ નથી રહી જાણે. મારા જેવા કેસ તેં નહીં જોયા હોય ને! હું કોઈ ખાસ કેસ હોઈશ, તારા કોઈ ક્લાયન્ટ્સે તને અગાઉ આવું કહ્યું છે?'

હા, મારા ઘણા ક્લાયન્ટ્સે મને આમ કહ્યું છે અને આનાથી ખરાબ અનુભવ પણ કર્યો છે, પણ જે ક્લાયન્ટ્સ હજી જુવાન છે અને જેમનો મૅનોપૉઝ અપેક્ષિત છે એમની જ હાલત આવી હોય છે. જે સ્ત્રીઓની આ પ્રક્રિયા પૂરી થઈ ચૂકી છે, જે મૅનોપૉઝની સ્થિતિથી આગળ

નીકળી ગયા છે તે બધા બહુ સુખ અને શાંતિમાં છે.

'હવે શું?'ની ધારણાનો સ્ત્રીના જીવનમાં ક્યારેય અંત નથી આવતો. આપણું શરીર હિમાલયની ઊંચાઈ પર આવેલા રસ્તાઓ જેવું છે, આગલા વળાંકે શું હશે? સરસ પીળા રંગનાં ફૂલોવાળો વગડો? બરફમાં ઢંકાયેલા મોટા પહાડો જેની ટોચ વાદળોમાં છુપાયેલી હોય તમને ખબર જ નથી હોતી કે હવે શું આવશે?

એક ક્ષણે તમે શાળામાં પહેલા પિરિયડ્ઝ અંગે એવી ડરામણી વાતો સાંભળી હોય કે તમને એનાં દુ:સ્વપ્નો આવવા માંડે. હું મરીશ ત્યાં સુધી લોહી નીકળ્યા જ કરશે? બીજી ક્ષણે તમને ચિંતા હોય. પહેલી વાર સેક્સના અનુભવની- બહુ દુ:ખશે તો? પછીના વળાંકે પ્રેગનેન્સી હોય - દર મહિને પેટ બદલાયા કરે અને બાળક અંદરથી લાત મારે, ઝટ ડિલિવરી થઈ જાય એની તમને રાહ હોય, પણ સાથે વિચાર્યા કરો કે બાળકનું માથું બહાર આવે એ માટે એ લોકો કેટલો મોટો કાપો મૂકશે? પછી ટાંકા લેશે? કેટલું દુ:ખશે? ચાલીસ વર્ષ પછી તમારા પિરિયડ્ઝમાં કંઈક પરિવર્તન આવે અને તમને લાગવા માંડે કે બસ આવી ગયું? હવે પતી ગયું? મારું ગર્ભાશય પડી જશે? મને મૂછો ઊગવા માંડશે? ઓસ્ટીઓપોરોસિસ થઈ જશે? હું 'હૉટ ફ્લશ' (પરસેવે રેબઝેબ થવું અને હૃદયના ધબકારા ઝડપી થઈ જવા - મૅનોપૉઝના શરૂઆતની તબક્કાનું લક્ષણ) કેવી રીતે સંભાળીશ?

સ્ત્રીની જિંદગીમાં સતત બદલાતા હોર્મોન્સના વાતાવરણથી દરેક તબક્કા માટે જે લાગુ પડે છે એ જ મૅનોપૉઝ માટે પણ લાગુ પડે છે : એ કંઈ તમે માનો છો એટલું ખરાબ નથી, ઇટ્સ ઓકે! પણ પહેલાં પિરિયડ્ઝ અંગે જેમ આપણને ડર અને શંકાઓ હોય એમ મૅનોપૉઝ પર પહોંચતાં પહેલાં આપણી એવી જ હાલત હોય.

જેમ મેનાર્કી (તમારાં પહેલા પિરિયડ્ઝ આવ્યાની તારીખ - એટલે મૅનોપૉઝનું એકદમ વિરોધી) વિશે આપણને બહુ જ થોડી અથવા તો જરાય માહિતી નથી હોતી એ જ રીતે મૅનોપૉઝ વિશે પણ આપણને ભાગ્યે જ કંઈ ખબર હોય છે. એના વિશે ક્યારેય ખૂલીને વાત જ નથી કરાતી, એને 'ટેબુ' ગણવામાં આવે છે અને અધૂરામાં પૂરું આપણે બીજા લોકોની ધારણા અથવા ફલાણાની મમ્મી, આંટી, મિત્રને શું થયું એ કહી સાંભળેલી વાતો પર આધાર રાખીએ છીએ. હવે જો બીજાની કીધેલી વાતો પર આધાર રાખીએ અને માનવા માંડીએ કે આપણો મૅનોપૉઝ પણ કોઈ બીજાના દુ:સ્વપ્ન જેવો હશે (જેના વિશે આપણી બીજાને મોઢે સાંભળ્યું છે) તો ચોક્કસ આપણે ખોટા પડી શકીએ છીએ. મૅનોપૉઝ ઘણે ખરે અંશે લગ્ન જેવું છે, દરેક સ્ત્રીનું જુદું જ હોય. તમારો મૅનોપૉઝ કેટલો તકલીફભર્યો કે સહેલો હશે એનો આધાર ઘણી બાબતો પર રહેલો છે, તમારા પોષણ સ્તરની પણ એની પર સારી એવી અસર પડે છે. તમે દસેક વર્ષથી વર્કઆઉટ કરતા હો, યોગ્ય આહાર લેતા હો, સમય પર ઊંઘતા હો, ફિટનેસનું સ્તર સરસ હોય તો તમે જિંદગીની સફરમાં મૅનોપૉઝ સાહજિકતાથી માણી શકશો. જે સ્ત્રી પોતાના શરીરના તાબામાં હોય એને જાળવતી હોય એ મોટે ભાગે શારીરિક, માનસિક બંને રીતે પોતાના સ્વાસ્થ્યની જવાબદારી ઉપાડનારી હોય છે. એના શરીર, મન અને ઇન્દ્રિયોનો તાળો એવો મળેલો હોય કે મૅનોપૉઝ કોઈ રોગ નથી, પણ એક સ્થિતિ, એક પ્રાકૃતિક વિકાસ છે એ સમજવાની સાહજિક બુદ્ધિ અને સંવેદના હોય. શરીરમાં જે કુદરતી રીતે થતું હોય એનાથી ડરવાની જરૂર નથી. એ કોઈ મોટી વાત નથી, પણ એને સમજીને સ્વીકારવું જરૂરી છે.

હું જ કેમ ?

આ સવાલ ઘણી સ્ત્રીઓની જિંદગીને ઝડપી લે છે : હું જ કેમ? દર વખતે મારે જ કેમ ચલાવવાનું? ફરી આ મામલે મારે સમાધાન કરવાનું? પરિચિડ્ઝમાં હું કેમ બીજાઓ સાથે બેસીને જમી ન શકું? મારે જ કેમ મા-બાપનું ઘર છોડીને પતિને ઘરે જવાનું? એનાથી ઊંધું પણ તો થઈ શકેને? કામથી થાકેલી આવી હોઉં તો પણ મારે જ કેમ ચા બનાવવાની? મારે જ કેમ પ્રેગનેન્ટ થવાનું? લગ્ન પછી નામ કે અટક પણ મારે જ બદલવાનાં? રાતે પતિ નસકોરાં બોલાવતો હોય ત્યારે બાળકને ધવડાવવા પણ મારે ઊઠવાનું? વૅકેશનમાં મારા દીકરાનું વજન ઘટી જાય તોય મારો વાંક? હું જેને પ્રેમ કરું છું એ માણસ સાથે હું કેમ ન રહી શકું? રસોડું ચોખ્ખું રાખવાની જવાબદારી કેમ મારી? મારે કેમ 'આ બધા' સવાલો નહીં પૂછવાના? મને જ કેમ મૅનોપાઝ આવે.. આ લિસ્ટમાં ઉમેરો કરવાની તમને છૂટ છે.

મોટા ભાગના સવાલો પૂછાતા નથી. આપણે તો જાતને સવાલ કરતાં પણ ખચકાઈએ છીએ. જો કોઈ સવાલ પૂછાઈ જાય તો કાં તો જવાબ ન મળે અથવા તો જૂનોપુરાણો જવાબ સાંભળવા મળે, 'આવું જ ચાલતું આવ્યું છે' અથવા 'આપણા રીતરિવાજ જ એવા છે' એથીય ખરાબ 'ઘરમાં શાંતિ જોઈતી હોય તો સ્ત્રીઓએ ઍડજેસ્ટ તો કરવું જ પડે.'

આ બધી તદ્દન વાહિયાત વાતો છે. શું સ્ત્રીઓ પર રોકટોક કે મર્યાદાઓ લાદવી આપણી પરંપરા, રીતરિવાજ કે સંસ્કૃતિનો હિસ્સો છે? સ્ત્રીની જિંદગીમાં પૂરતાં સમાધાન થાય પછી જ ઘરમાં શાંતિ કેમ થઈ શકે? આપણે આવો પછાત અને ભેદભાવ રાખનારા સમાજનો હિસ્સો છીએ? કે પછી રીતરિવાજ અને પરંપરાઓની ગેરસમજમાં અટવાયા છીએ? આપણી માન્યતાઓનું મૂલ્યાંકન કરવાની હિંમત અને આવડત આપણામાં ન હોવી જોઈએ? આપણા હૉર્મોન્સ, જીવવિજ્ઞાન અને જાતિસંબંધિત ભેદભાવ-માન્યતાઓ સામે સવાલ નહીં કરીને આપણે પોતાના શરીર, બુદ્ધિ, પ્રકૃતિ, પરંપરા, ધર્મ, સંસ્કૃતિઓ અને દેવ-દેવતાઓનું પણ સદંતર અપમાન કરીએ છીએ.

કુદરતનું સુરક્ષાકવચ

કુદરત એની તમામ પ્રજાતિઓમાંથી માણસજાત અને એમાંય સ્ત્રી જાતની ખૂબ કાળજી લે છે. કુદરતની નજરે આપણે ખાસ બુદ્ધિશાળી અને રક્ષણ કરવું પડે એટલા અમૂલ્ય છીએ. આપણે ભરપૂર અને સાર્થક જીવન જીવીએ એ માટે કુદરત જરૂર કરતાં વધારે જ જતન કરે છે. એ કારણે તો કુદરતે મૅનોપૉઝની રચના કરી છે. શું કુદરત ખોટી હોઈ શકે? (ના, હોય તો નહીં, પણ એને ખોટી પાડવાનો એક પણ મોકો આપણે જતો નથી કરતાં) કુદરતનો વિચાર કંઈક આમ છે : સ્ત્રીજાતિને ફળદ્રુપતા (પોષણ, શરીર અને લાગણીની રીતે), પ્રજોત્પાદન અને નવા બાળકના સ્વસ્થ જીવન માટે બહુ મોટી કિંમત ચૂકવવી પડે છે, બહુ ભોગ આપવા પડે છે. આ સ્થિતિમાં કોઈ માનસિક કે જીવવિજ્ઞાનની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ જેનાથી ફળદ્રુપતા અને પ્રજોત્પત્તિ અટકાવી શકાય (માતા અને તેના બાળકનું સારું સ્વાસ્થ્ય ટકી રહે એ માટે આ જરૂરી છે) તો પછી મૅનોપૉઝ જ શા માટે નહીં, માસિકચક્રનો અંત કેમ નહીં? કદાચ મધર નેચર - કુદરત માતાને પણ અંતરની દૃષ્ટિની જાણ થઈ હશે (એને અમસ્તા જ 'મધર' નથી કહેતા) કે સમયાંતરે આપણે પોતાના હક અને જનનાંગો તથા કોખ પ્રત્યેના અધિકારોને મામલે મક્કમ

નહીં રહીએ. એને ખબર હશે કે સ્ત્રી જાતને ધર્મ, પરંપરા, રીતરિવાજો અથવા એના જેવા જ કોઈ નબળા કારણની મદદ લઈને એના પ્રજોત્પાદન કરવાના અધિકારોના મામલે એને ગૂંગળાવી દેવાશે, લાગણીઓનું દબાણ કરાશે અથવા મગજ ફેરવી નાખવામાં આવશે. ખૂબ સંવેદનશીલ, અંત:સ્ફુરણા ધરાવતી સ્ત્રીનો સ્વભાવ (જે હોર્મોનલ વાતાવરણને કારણે છે) બે ધારી તલવાર જેવો છે. જો એ તલવારનો સરખો ઉપયોગ ન થાય તો એ સૌથી પહેલા સ્ત્રીનો જ ભોગ લે, એને જ ઈજા કરે એવી પૂરી શક્યતાઓ છે. સરખી તાલીમ અને પોષણથી સ્ત્રીને સક્ષમ બનાવાય તો એ પોતાની જાત, બાળક અને એના વાતાવરણ માટે લાગણી, સંવેદનાઓ અને અંત:સ્ફુરણાવાળા સ્વભાવના ઉપયોગી, બુદ્ધિશાળી, વાજબી અને સ્માર્ટ નિર્ણયો લઈ શકે, પણ એવી ધારણા બહુ જોખમી હતી કે દરેક સ્ત્રી પોતાની તલવાર અથવા તો પોતાની પ્રકૃતિ (જેને ગૂંચવાડાભર્યો અને....) પોતાના ફાયદા કે સ્વહિત માટે વાપરે. કુદરતે મૅનોપૉઝને એક આગવો વિકલ્પ બનાવ્યો છે - પ્રેગનેન્સી અને બાળકની આળપંપાળની ચિંતા વગર તમે સેક્સનો આનંદ માણી શકો (જો એમ કરતાં તમે શીખી લીધું હોય તો).

મારી પરદાદીએ (અપ્પાની મમ્મીએ) એક, પાંચ કે દસ નહીં, પણ સત્તર બાળકોને જન્મ આપ્યો હતો. અપ્પાનો નંબર ત્રીજો હોવા છતાં પણ એમનામાં બાકીના ગર્ભ અને બાળકોને આપી શકાય એટલાં પોષક તત્ત્વો બાકી હતાં. એમને પોતાના બધાં જ બાળકોમાં પૂરેપૂરો રસ પણ હતો. માંડ આઠ-નવ વર્ષની ઉંમરે પરણેલી પરદાદી કદાચ કંઈ ભણી પણ નહીં હોય અને પ્રજોત્પત્તિ તંત્રનો અર્થ સુધ્ધાં એને નહોતી ખબર. પોતાના અધિકારો ન જાણનારી કોઈ પણ વ્યક્તિ જે તકલીફો અને સંઘર્ષમાંથી પસાર થાય એ બધું જ એણે પણ વેઠયું. મારા પરદાદા કંઈ એના વિરોધી નહોતા કે એ ખરાબ માણસ પણ નહોતા, પરદાદી ના પાડવાના એના અધિકારોનો મક્કમતાથી ઉપયોગ નહોતી કરતી એનો ભોગ પરદાદાને પણ બનવું પડતું. મારી પરદાદીને શીખવવામાં આવ્યું હતું કે એણે એના પતિની કોઈ પણ વાતને ના ન પાડવી. જેમાં સેક્સનો પણ સ્વાભાવિક રીતે સમાવેશ થતો. આમ, એક પછી એક એમને સત્તર છોકરાં થયાં. પરદાદીને આની ભારે કિંમત ચૂકવવી પડી, કારણ કે એના શરીરને આ બધાનો ખૂબ ઘસારો પહોંચ્યો. મારી સુંદર, તેજસ્વી અને બોલકી પરદાદી સાવ ખેંચાઈ ગઈ. એના પહેલાં અગિયાર બાળકો મોટા થયાં ત્યાં સુધી જીવ્યાં. એમાંથી પહેલાં ચારની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખૂબ સારી હતી અને બાળપણમાં એમને ગમે તેવા ચેપ નહોતા લાગ્યા. બાકીના છોકરાંઓની તબિયત આખી જિંદગી નરમગરમ રહી અને તેમને ચેપ વગેરે લાગતા રહ્યા. આજે એ પચાસ-સાઠની વયે પણ પોતાના મોટા ભાઈ-બહેન જેટલા ઊર્જાસભર નથી. બારથી સત્તર સુધીનાં બાળકો તો ખરેખર મુશ્કેલી હતા. ખાસ કરીને તેમનાં મોટાં ભાઈ-બહેનો માટે કારણે એ બધાએ જન્મના અમુક કલાકોમાં તેમનું મૃત્યુ થતાં જોયું અથવા તો બે વર્ષના માંડ થાય ત્યાં પ્લેગ જેવી બીમારીનો શિકાર બનતા જોયા. મેં અપ્પાને પૂછ્યું કે ‘તારી મમ્મી આ બધું કેવી રીતે સહન કરતી?’ એમણે મને કહ્યું કે એ પાણી ભરવામાં, રસોઈ કરવામાં અને એક ડઝન બાળકોને ખવડાવવા-પીવડાવવામાં એટલી વ્યસ્ત રહેતી કે પોતાનાં બાળકોના મૃત્યુ કે બીમારીમાં રડવાનો કે હતાશ થવાનો એની પાસે સમય જ નહોતો. એનું એક બાળક તો મારી મમ્મીના જન્મ પછી જન્મ્યું હતું. પરદાદીને એ વાતની બહુ શરમ આવતી કે એ પોતાની પુત્રવધૂની સાથે પ્રેગનેન્ટ હતી. નસીબજોગે મૅનોપૉઝ એની વહારે ધાયું અને એને બાકીની પ્રેગનેન્સી અને સંકોચ થાય એવા સંજોગોથી બચાવી લીધી. મારી પરદાદી જેવી સ્થિતિમાં જીવતી સ્ત્રીઓ માટે પણ મૅનોપૉઝનું મહત્ત્વ હોય છે.

વધારે છોકરાં પેદા કરીને શરીરના સ્વાસ્થ્યનો ભોગ આપવો અને બાળકોની જિંદગી અને તંદુરસ્તી દાવ પર લગાડવા કરતાં સ્ત્રીની ઊર્જા પોતાના હયાત બાળકોની કાળજી, ઉછેર,

ફિટનેસ અને જીવવાની ક્ષમતા તરફ વાળે તો વધારે સારું એવું ડહાપણ તો કુદરતમાં પણ છે. એમ માનવામાં આવે છે કે પૌત્ર-પૌત્રીઓનાં સારા સ્વાસ્થ્ય અને સુખમય જીવન માટે દાદીનું હોવું અનિવાર્ય છે. ખરાબ સમય ચાલતો હોય ત્યારે આ બહુ બંધબેસતી હકીકત બની જાય છે. પૂર, દુષ્કાળ કે ભૂકંપ જેવી કુદરતી આફત હોય કે પછી ખરાબે ચઢેલું લગ્ન, અલગ રહેવું, છૂટાછેડા, હિંસક લગ્નો વગેરે મુશ્કેલી હોય, દાદી એની ઊર્જાઓનો ઉપયોગ જિંદગીને સાર્થક બનાવવામાં કરે જેમાં પૌત્ર-પૌત્રીઓની કાળજીનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે. મૅનોપૉઝ વગર આપણી દાદીઓ હજી પણ માતા અને પત્ની તરીકેની જવાબદારીઓ નિભાવવામાં વ્યસ્ત હશે અને પોતાનાં પૌત્ર કે પૌત્રી ઉપર ધ્યાન આપવાની એનામાં તાકાત નહીં હોય. મારી પરદાદી સ્વાભાવિક રીતે જ પોતાનાં પૌત્ર કે પૌત્રીઓ પર ધ્યાન આપવા માટે બહુ ખેંચાઈ ગઈ હતી. હજુ એક રસપ્રદ વાત કરું - મમ્મી તરફનાં એટલે નાના-નાની હયાત બાળકના અસ્તિત્વ અને જીવનક્ષમતાની સ્થિતિ સુધારે છે તો પપ્પા તરફનાં એટલે દાદા- દાદી સંતાનનો જન્મદર સુધારે છે.

સ્વસ્થ અંડાશન - સ્વસ્થ મૅનોપૉઝ

મસાલેદાર વાતો બહુ કરી, હવે આપણે સમજવાની જરૂર છે કે અંડાશયમાં અને એ કારણે હોર્મોન્સમાં પણ પરિવર્તન આવે છે. રજ:પિંડ-ઓવમ માનવીય શરીરનો સૌથી મોટો કોષ છે અને શુક્રાણુ સૌથી નાનો (કોણ વધારે દાદાગીરી કરે છે એ જાણીને નવાઈ લાગે નહીં!) માત્ર એક અંડકોશને ફળદ્રુપ બનાવવા માટે પુરુષે લાખો શુક્રાણુ મોકલવા પડે છે. આ તો એવી સ્થિતિ છે કે સ્ત્રીઓએ પણ શ્રીકૃષ્ણને પસંદ કર્યા અને પુરુષોને એમની આખી સેના હોવાનો ગર્વ લેવા દીધો. કૌરવોની સશસ્ત્ર સેના કરતાં શસ્ત્રવિહોણા અર્જુનનો રથ હાંકવા સિવાય બીજું કંઈ પણ ન કરનારા શ્રીકૃષ્ણનું મૂલ્ય હજારગણું છે. સમયાંતરે અંડાશયનું કદ ઘટવા માંડે છે અને હોર્મોન્સનું ઉત્પાદન પણ, તમારે અંડાશય હોય (ઑપરેશન કરીને કાઢી શકાય છે) ત્યાં સુધી તમારો મૅનોપૉઝ સરળ રહેશે. સૌથી અગત્યનું છે અંડાશયને સ્વસ્થ રાખવું (લોહીના સારા પરિભ્રમણથી) અને આ માટે પોષણથી ભરપૂર ડાયટ અને એક્સરસાઇઝ જિંદગીનો અગત્યનો હિસ્સો હોવો જોઈએ. નિયમિત એક્સરસાઇઝથી કમર પાતળી રહે છે. જાડી કમરથી ડાયાબિટીઝ, બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ, નબળાં હાડકાં, સાંધાના દર્દની સમસ્યા થઈ શકે છે. કમર અને નિતંબના પ્રમાણ અંગે આપણે અગાઉ શીખ્યા હતા યાદ છે? (પ્રકરણ-૩માં) મૅનોપૉઝના સમયની આસપાસ વજનના વધારા કરતાં ચરબીના વિભાજનમાં ફેર આવવામાં વધારે જોખમ રહેલું છે. આ સ્થિતિમાં સમજદારીભર્યું એક જ કામ થઈ શકે કે લાઇફસ્ટાઇલ યોગ્ય રાખીને, કુદરતી બદલાવથી હોર્મોન્સ જે સંતુલન મેળવવા માટે પ્રયાસ કરતા હોય એ તેમને કરવા દેવો. તમારું અંડાશય આખી જિંદગી તમારે માટે કામ કર્યા કરે છે. આ કપરા સમયમાં એની એટલી તો અપેક્ષા હોયને કે તમારા સહકારથી એનો મૅનોપૉઝ સરળ રહે. આ માટે તમારે અંડાશયને સમતોલ અને સ્થાયી વાતાવરણ પૂરું પાડવું પડે.

તમારી જિંદગી વ્યવસ્થિત રહે એ માટે મૅનોપૉઝ પહેલાં ફળદ્રુપતા આપમેળે ઘટી જાય છે. ધારી લો કે મૅનોપૉઝના થોડા સમય પહેલાં જ તમે બાળકને જન્મ આપ્યો હોય અને રાતોની રાતો એને ફીડિંગ કરાવવા જાગતા હો. મોડી રાતના ઉજાગરા, બાળકની આળપંપાળ માટે હોય કે પછી પાર્ટી માટે હોય એમાંથી તમારા શરીરની સ્વસ્થ થવાની ક્ષમતા, હોર્મોનલ સંતુલન ખાસ કરીને ઇન્સ્યુલીનના સંતુલનની ક્ષમતા ઘટી જાય છે. નાનાં છોકરાં હોય એટલે સ્ત્રી પોતાની પોષણની જરૂરિયાતોનો વિચાર સુધ્ધાં ન કરે. પોષણના નબળાં સ્તર સાથે

મૅનોપૉઝ સરળ રહેવું અશક્ય બની જાય છે. મૅનોપૉઝ પહેલાં જ્યારે તમારું શરીર તમને કૅલ્શિયમનું સ્તર વધારવા અને હાડકાંની ઘનતા વધારવાનો મોકો આપે છે ત્યારે તમે ભૂખ્યા રહીનેય છોકરાંના ફીડિંગમાં ધ્યાન આપતાં હો છો.

બાળકો હોય એટલે સ્ત્રીને માટે એક્સરસાઇઝનો સમય કાઢવો પણ મુશ્કેલ થઈ જાય. એમના ઉછેરમાં, એમના સવાલોના જવાબ આપવામાં પોતાની ઊર્જા વાપરી નાખતી સ્ત્રી એક્સરસાઇઝ કરવા માટે સાવ નંખાઈ ગઈ હોય છે. એક્સરસાઇઝ ન થવાને કારણે અંડાશયમાં લોહીનું પરિભ્રમણ અને ઑક્સિજન (લોહીનો પુરવઠો અને ઑક્સિજન) નહિવત્ થઈ જાય છે. આમ, મૅનોપૉઝની કુદરતી પ્રક્રિયા મુશ્કેલ બની જાય છે.

કુદરત આપણી સાથે રહીને સંપૂર્ણ નૉર્મલ મૅનોપૉઝ માટે સ્થિતિ ખડી કરે છે, પણ તકલીફ એ છે કે આપણે કુદરતના કામને જરાય સહકાર આપવા તૈયાર નથી હોતા. મોટા ભાગની સ્ત્રીઓનું ત્રીસ વર્ષ પહેલાં જ વજન વધી જાય છે, કારણ કે કાં તો એમને બાળક થયું છે અથવા ફિટ અને મજબૂત થવા અંગે એને કોઈ ફરક નથી પડતો. આ હાલતમાં હોર્મોન્સને કુદરતી રીતે સંતુલીન મળવું અઘરું બને છે. ઉપરાંત ઘણી સ્ત્રીઓ મૅનોપૉઝ પહેલાં જાતજાતનાં ડાયટ, વેઇટલૉસ પ્રોગ્રામનાં નખરાં કરે છે (આમાંનું કેટલુંક તો સરળ મૅનોપૉઝ મેળવવા માટેય કરાતું હોય છે) જેના કારણે પોષણ સંતુલન ખતમ થઈ જાય અને એમાંય સૌથી અગત્યનું વિટામિન-D અને B-12 . ઘણી સ્ત્રીઓ રાત્રે વહેલા ઊંઘી જવાના ફાયદા શીખી જ નથી હોતી એટલે એ બેડરૂમના અવાજો અને ટીવીના ઘોંઘાટમાં ઍડજેસ્ટ થયા કરે છે કાં તો પછી એ ટીવી સિરિયલ્સના ઇમોશનલ અત્યાચારમાંથી પસાર થાય છે. જે રીતે કુદરત મૅનોપૉઝ માટે કામ કરે છે એવા પ્રયાસો જો સ્ત્રી પોતે પણ કરે તો એનો મૅનોપૉઝ સરળ અને તકલીફ વગરનો તબક્કો બનશે. નહીંતર એ સમય એને માટે વજન વધારો, હાઈબ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ, વજાઇનલ ડ્રાઇનેસ, ઓસ્ટોઓપોરોસિસ, હોટ ફ્લશીઝ અને ઉજાગરાની બેચેનીભર્યો બની રહેશે. જો તમે કાળજી લેશો તો મૅનોપૉઝ સ્વસ્થ, સાર્થક અને વધુ સમજદાર વ્યક્તિત્વના ઘડતરનું પહેલું પગથિયું બની રહેશે. જીવવિજ્ઞાન અને હોર્મોન્સ દ્વારા નક્કી થયેલા બીબાંઢાળ માળખામાંથી તમે ખૂબ સારી રીતે બહાર આવી શકશો.

મજબૂત અને સુંદર

વિન્ડમીઅરમાં હું જે બારી પાસે બેઠી છું ત્યાં દાર્જિલિંગનો સૌથી સુંદર અને ચહલપહલવાળો વિસ્તાર દેખાય છે. ચોરસ્તામાં બધું જ છે - બુકશેલ્ફ, આઇસક્રીમ પાર્લર, આઉટડોર કાફે, જાતજાતની દાર્જિલિંગ ચા વેચતા સ્ટોર્સ, ઇન્ટરનેટ કાફે, તિબેટિયન આર્ટીફિટ્સની દુકાન, તમારા ફોટા પાડતા ફોટોગ્રાફર્સ જે હનીમૂનિયાં યુગલોને એકબીજા સામે જોવાનું અથવા તો એથીય ખરાબ એકબીજાને પકડીને ઊભા રહેવાનું કહેતા હોય. હું અને મમ્મી ઊંઘ ન આવતી હોય ત્યાં સુધી ચોરસ્તાને જોયા કરતાં. (હું લખતાં લખતાં અને મમ્મી સતત). ચોરસ્તામાં જબ્બર આકર્ષણ પેદા કરનાર અને એને 'હેપનિંગ' બનાવનારા હતા ત્યાં આવતા લોકો!

ચોરસ્તાની આરપાર બાંકડા મુકાયેલા છે અને મજાની વાત એ છે કે એ બાંકડા આખો દિવસ ભરાયેલા હોય છે. સવારે પાંચ વાગ્યાથી લઈને અંધારું થાય ત્યાં સુધી. વિધાર્થીઓ, પ્રૌઢ લોકો, જુવાન છોકરાં-છોકરીઓ, ઘરડાં સ્ત્રી-પુરુષો ત્યાં હોય છે, પણ સ્ત્રીઓની સંખ્યા અહીં હંમેશાં વધારે જ હોય છે. બીજાં

શહેરોમાં દરેક નાકે, ચોકમાં, ગામના ચોતરે, ચાની લારી પર, નુક્કડે અડ્ડા મારવાની બધી જગ્યાઓ પર મોટે ભાગે પુરુષો જ દેખાતા હોય, પણ દાર્જિલિંગમાં એવું નથી. આ બાંકડાઓ પર અલગઅલગ ઉંમરની સ્ત્રીઓ બીજી સ્ત્રીઓ સાથે અને કેટલાક પુરુષો સાથે કલાકો બેસીને ટોળટપ્પાં કરે, મજાક કરે, હસે એ બધું જોવાની મજા પડે. 'કંઈ પણ નહીં કરીને બેસી રહેવાનું'નો લોભ એ સોહામણા લોકો માટે ખાસ છે.

પણ ચોરસ્તાની સૌથી રસપ્રદ સ્ત્રીઓ ચાવાળી અને ઘોડાવાળી હોય છે. આ ચાવાળી સ્ત્રીઓ એવી સરસ તૈયાર થઈ હોય છે કે વાત ન પૂછો! જીન્સ અને ચમકતાં ટોપ, તિબેટિયન વસ્ત્રો તો કોઈ સાડીમાં હોય. એમના રતુમડા ગાલ, ભરેલા હોઠ, વાળમાં ભરાવેલ ફૂલ જોઈને થાય કે એ બધી જ પોતાનું સ્ત્રીત્વ માણે છે. રેલિંગની પાછળ ચા બનાવે અને ચા આપવા રેલિંગ કૂદી જાય અને પોતાના કાયમી અને ક્યારેક આવતા પ્રવાસી ગ્રાહકોને માર્ગદર્શન આપે. સખત કામ કરતાં અને પૈસા કમાવામાં વ્યસ્ત આ સ્ત્રીઓ પોતાનો સમય ખૂબ જ માણે છે. અમને સંધ્યા ચા પીવડાવતી, એક કલાક ડુંગરાળ પ્રદેશમાં ટ્રેકિંગ કરીને ચોરસ્તા સુધી પહોંચતી અને સાથે બે ટિફિન લાવતી. બાકીનું એનું ખાવાનું એ ચોરસ્તા પરના મિત્રો પાસેથી ખરીદી લેતી. સવારે પાંચથી રાતના આઠ સુધી એ અટક્યા વગર કામ કરતી.

ઘોડાવાળીઓ પણ બધી સોળ શણગાર સજી તૈયાર થતી. આંખોમાં આંજણ, પોતાની જાતિના પહેરવેશમાં શોભતી ઘોડાવાળીઓ સવારી કરે ત્યારે તેમનો જુસ્સો હિન્દી ફિલ્મના સલમાન ખાન જેવો લાગતો. નાના છોકરાને એ આસાનીથી ઊંચકીને પોતાના માથાથી ઉપર લઈ જઈ ઘોડા પર બેસાડી ચોરસ્તાનો દોઢ કિલોમીટરનું ચક્કર મરાવતી. હનીમૂન પર આવેલા સુંવાળા પતિદેવોને પણ એ એટલા જ આરામથી ઘોડા પર ચઢવામાં અને ઊતરવામાં મદદ કરતી. મુંબઈના ખાસ સ્ટોપ અને હોર્ડિંગમાં મેં પ્લાયવૂડની એક જાહેરાત જોઈ હતી જેમાં સુંદરતા અને મજબૂતાઈ સાથે બતાવવા ચપોચપ કપડાં પહેરેલી એક નમણી અને રૂપાળી છોકરીને 'સુંદર' બતાવાઈ હતી અને એની પાછળ બાવડાં ફુલાવતો એક પુરુષ મજબૂતાઈ બતાવવા ઊભો રાખ્યો હતો. દાર્જિલિંગમાં મેં સુંદરતા અને મજબૂતાઈનું અનોખું સહજીવન જોયું. બીજી એક ખાસ વાત, આજની ઘણી સ્ત્રીઓ ખૂબ ફિટ અને નમણી લાગે છે. મજબૂતાઈનો અર્થ પુરુષ જેવું કે ભારે શરીર નથી થતો.

મેનોપૉઝ પછીની જીંદગી

આપણામાંના મોટા ભાગના હોર્મોન્સને આધારે જિંદગી જીવે છે, પણ મૅનોપૉઝ આપણને આ મર્યાદાઓની બહાર જીવતાં શીખવે છે. પિરિયડ્ઝ બંધ થઈ ગયા છે, પણ આપણું અસ્તિત્વ હજી છે. કુદરત તમારી સામે અરીસો લઈને ઊભી છે. કહે છે, જો તારી જિંદગી પત્ની, માતાના રોલ અને કોઈ જાતિની હોવાની મર્યાદાઓથી ઘણી આગળ છે. તારી મર્યાદાઓની પાર આવ અને પોતાને માટે નક્કી કરેલી તારી ગમતી ક્ષિતિજોમાં વિસ્તરી છે. તમે જીવવિજ્ઞાન-બાયોલૉજીની પાર થઈ જાઓ છો અને આમ તમારું હોર્મોનલ વાતાવરણ બદલાય છે. મૅનોપૉઝ દરમિયાન ઘણી સ્ત્રીઓ જે મોટે ભાગે શાંત, કાળજી લેનારી અને પ્રેમાળ હોય છે તે

સખત ગુસ્સાવાળી અને ચીડિયણ થઈ જાય છે. આનું શું કારણ? આમાં હોર્મોન્સનો વાંક છે? ના, અહીં તમારે હોર્મોન્સને થૅંક્યુ કહેવું પડે. પ્રોજેસ્ટેરોન અને ઍસ્ટ્રોજીન શરીરમાંથી ખલાસ થાય એટલે એક અનેરી હોર્મોનલ સ્થિતિ ખડી થાય. આ તબક્કે સ્ત્રીઓ માટે કોઈ પણ સમાધાનને તાબે થવું મુશ્કેલ બને છે અને તે માન્યતાઓને સવાલ કરતી થાય છે. બધી સ્ત્રીઓ પોતાના અસ્તિત્વ, પોતે જિંદગીભર આપેલો ભોગ, લગ્ન, માતૃત્વ, કામ, કારકિર્દી અને જિંદગી સુધ્ધાંના અર્થ અંગે સવાલ ઉઠાવતી થઈ જાય છે.

હોર્મોન્સમાં આવેલા બદલાવથી તમારી સમજદારી વધી જશે. તમે જે રીતે જિંદગી જીવ્યા છો એ અંગે તમે સવાલ કરતા થઈ જશો. જો પિરિયડ્ઝના લીધે તમે સંકુચિત જિંદગી જીવ્યા હશો (પ્રકરણ-૨માં મેં વાત કરી હતી કે એક તબક્કે તમે છોકરા અને છોકરીની વચ્ચે સ્પર્ધા કરતા થઈ જાઓ છો, જોરથી નહીં ધીમેથી હસવું, દીવાલે કૂદકો ન મારવો, આત્મવિશ્વાસ ઓછો રાખવો, મક્કમ નહીં રહેવાનું બહુ... ધીમે ધીમે તમે સ્વીકારી લો કે આખી જિંદગી તમને જાતની ક્ષમતાઓ પર શંકા જવાની અને તમે 'ડાહી સંસ્કારી છોકરી' બનવા માટેની માન્યતાઓ પ્રમાણે જીવવા માંડશો.) પછી અચાનક તમારી સામે મૅનોપૉઝ હોય ને તમને કહે અરે, જિંદગી તો આ બધાયથી આગળ છે! હવે તો મોટી થા!

સ્ત્રીઓ પોતે કરેલા ફાલતું ઍડજેસ્ટમૅન્ટ અને સમાધાનો અંગે અકળાવા માંડશે, પોતાની જાતને એણે ક્યારેય ન્યાય નથી આપ્યો એનો અફસોસ કરશે, જિંદગી પૂરેપૂરી નથી જીવાઈ એમ વિચારી હતાશ થશે. અકળામણ, ગુસ્સો અને હતાશા અનુભવવામાં કંઈ ખોટું નથી. જિંદગી ભરપૂર જીવવા માટે જ છે. તમારાં પત્ની, માતા સહિતના બધા જ રોલ તમારે પૂરેપૂરા માણવા જોઈએ. પોતાની શરતો પર જિંદગી જીવવાની શરૂઆત ક્યારેય મોડી હોઈ જ ન શકે. તમારી જિંદગીને સાર્થક, આનંદભરી અને રસપ્રદ બનાવતી તમામ બાબતો જીવવાનું શરૂ કરી દો.

મૅનોપૉઝ દરમિયાન સ્ત્રીને સમજણ પડવા માંડે છે કે પોતાની શરતો પર જિંદગી જીવશે તો કોઈ બીજાને માટે આફત ખડી નહીં થાય. પોતાની શરતો પર જિંદગી જીવવી એટલે સમજણ-શક્તિ અને વિવેકબુદ્ધિથી પસંદ કરેલી તમામ બાબતોનાં પરિણામો જાણવા એ જીવવાની શક્તિ મેળવવી. અત્યાર સુધી પોતાનાં માતાપિતા, સાસરિયાં, પતિ અને બાળકોની ઇચ્છા પ્રમાણે જીવેલી સ્ત્રીઓ માટે આ તદ્દન નવો અનુભવ હોય છે.

મૅનોપૉઝ આવે એ પહેલાં લાગણીઓ સંભાળતાં સ્ત્રીએ શીખી લેવું જોઈએ. આપણા ગુસ્સા, અકળામણ, ગિલ્ટ, હતાશા, વ્યાકુળતાને સાચી દિશામાં સર્જનાત્મક રીતે વાળવા આપણનેય કોઈ ટ્રેઇનિંગ મળવી જોઈએ. આમ થશે તો જ તમારું વ્યક્તિત્વ ખીલી ઊઠશે. રસોડામાં ઊભા ઊભા રડવામાં કે કોઈ ડ્રોઇંગ રૂમમાં મોટા અવાજે બોલવામાં કોઈ સાર નથી. એ સ્થિતિ આપણે બદલવી જ પડશે. ફરિયાદ કરો કાં તો એનો નિકાલ લાવો, એમ બે જ વિકલ્પ હોય. મૅનોપૉઝ અને સાથે આવતી લાગણીઓ અને તેને લગતા સવાલો સ્ત્રીના આધ્યાત્મિક વિકાસના વાહક છે.

વધુ ને વધુ સ્ત્રીઓને લાગવા માંડે છે કે પોતે ચાર દીવાલોની આરામદાયક જિંદગીમાંથી બહાર આવી જઈને દુનિયાને જાણવા અને માણવા નીકળી પડવું જોઈએ. આખી જિંદગી પતિ અને છોકરાંઓ સાથે મુસાફરી કરી હોય એવી સ્ત્રીઓ મૅનોપૉઝના સમયની આસપાસ એકલી ફરવા નીકળી પડતી હોય છે. એમાં કંઈ જ અજુગતું નથી. જે સ્ત્રીએ ક્યારેય પોતાનાં બાળકો સિવાય કશાનો વિચાર ન કર્યો હોય એને અચાનક જ કોઈ સ્કૂલ દત્તક લેવાનું મન થાય, વંચિતો માટે કંઈ કરવાનું મન થાય, પોતાનો વ્યવસાય શરૂ કરવાનો વિચાર આવે, જોઈતી વસ્તુ માટે પૈસા ખરચવાનું મન થાય અથવા તો ડિવૉર્સ સુધ્ધાં લઈને ઘર મૂકીને ચાલી નીકળવાનું

પણ મન થઈ જાય. આ બધી મૅનોપૉઝથી મળતી સ્વતંત્રતાની અસર હોય છે.

પુષ્પા આન્ટીનું ગ્રુપ

'કનેક્ટ વિથ હિમાલય'ની જીપીની ટ્રીપમાં સ્ત્રીઓની સંખ્યા હંમેશાં વધારે હોય છે. એણે જોયું કે કુંવારી, પરણેલી કે મમ્મી બની ચૂકી હોય એવી ઘણી સ્ત્રીઓ એકલી મુસાફરી કરતી થઈ ગઈ છે અને સૌથી વધારે 'પુષ્પા આન્ટીનું ગ્રૂપ' ગમે છે. પુષ્પા આન્ટી સરસ સ્ત્રી છે અને એનો પૌત્ર ૨૦ વર્ષનો છે. પતિ, બાળકો, પૌત્ર-પૌત્રીઓ વગર જાત સાથે જોડાવાની મજા એમણે અને એમની સખીઓ (૫૦ વર્ષથી લઈને ૭૦ વર્ષ સુધીની) એ હિમાલયના પ્રવાસમાં શોધી કાઢી છે. પરિવાર સાથે બહાર જાઓ એટલે પત્નીના રોલનો વધારાનો બોજ તો હોય જ, 'રાત્રે શું જમીશું?' કિન્નોરમાં તિબેટની બૉર્ડર પહેલાં છેલ્લું ભારતીય ગામડું છે ચીટકુલ. ચીટકુલના પ્રવાસમાં એમના ગ્રૂપે ખૂબ મજા કરી. એમણે ચીટકુલથી બૉર્ડર પહેલાંના છેલ્લાં *ITBP* પોસ્ટ સુધી સાંગલા નદીને કાંઠે ટ્રેકિંગ કર્યું. (આ જરાય નાનીસૂની વાત નથી, કારણ કે ચીટકુલ ૩૪૦૦ મી.ની ઊંચાઈ પર છે અને ઊંચાઈ પર વસમું લાગવું સ્વાભાવિક છે.) એમના ટ્રેકિંગના રસ્તે સૈન્યનો એક જવાન જઈ રહ્યો હતો. એણે આન્ટીનું ગ્રૂપ જોઈને કહ્યું કે, 'માતાજી, હજી તો બહુ દૂર છે, તમે ચાલી નહીં શકો.' આન્ટીએ કહ્યું કે, 'તમે પહોંચીને બધાંને કહો કે અમે આવી રહ્યાં છીએ અને અમારી પાસે તમારે માટે ભેટ પણ છે.' જવાન બોલ્યો, 'અમે ભેટ તો નહીં સ્વીકારી શકીએ.' બધાં આન્ટીએ તેને કહ્યું કે, 'આ એવી વસ્તુ છે જેને તમે નકારી નહીં શકો.' બે કલાક કપરા રસ્તે ચાલ્યા પછી એ લોકો પોસ્ટ પર પહોંચ્યા અને બધાએ એમને તાળીઓના ગડગડાટ, ભજિયાં અને કૉફીથી વધાવી લીધાં. ઑફિસર્સ એમની ભેટનો તિરસ્કાર પણ કરી શક્યા નહીં. એમની પાસે એ. આર. રહેમાનની 'મા તુઝે સલામ'ની સીડી હતી. એમણે ઑફિસર્સને કહ્યું કે તેઓ બૉર્ડર પર રક્ષા કરે છે એટલે આ સીડીથી તેઓ એમને સલામ કરે છે. પછી ગ્રૂપે અને ઑફિસર્સે મળીને 'વંદે માતરમ્' ગાયું અને દરેકનું હૈયું ભરાઈ આવ્યું.

પુષ્પા આન્ટી સાઠ વર્ષની વયે એકલાં બહાર ગયાં અને એ પણ હિમાલય. તો તમે પણ જઈ શકો છો. સવાલ એ છે કે એ સફર કરવા અને જાતને ખોળવા માટે તમે તૈયાર છો?

શરીર અને સંબંધો તેમજ આસપાસની દરેક બાબતો કાયમી નથી એ સત્ય જોતાં મૅનોપૉઝ આપણને રોકી નથી શકતો. આ 'કાયમી ન હોવાપણું' સ્ત્રીને હંમેશ માટે રહે એવી કાયમી બાબત શોધી કાઢવા માટે પ્રેરણા આપે છે. આ કારણે જ વૈદિકપ્રથા પ્રમાણે જીવનના આ તબક્કાને વાનપ્રસ્થાશ્રમ કહેવાય છે, જેમાં સ્ત્રી ગૃહસ્થાશ્રમમાંથી બહાર આવીને આખરે સંન્યાસ આશ્રમ તરફ વળે છે. આ બધું મૅનોપૉઝના સમયની આસપાસ થાય છે. મૅનોપૉઝ અથવા તે પહેલાંનો તબક્કો સ્ત્રીઓ માટે અંદર અને બહારની દુનિયાને સમજવાનો શ્રેષ્ઠ સમય હોય છે.

હવે તમને જ્યારે પણ ગુસ્સો આવે કે અકળામણ થાય ત્યારે તમારે કે કોઈ બીજાએ એને મૅનોપૉઝમાં ખપાવીને ટાળવાની જરૂર નથી. એ તમારી અંદરની દુનિયાને જાણવાની સફરનો

હિસ્સો હોઈ શકે છે, દબાયેલી લાગણીનો અંશ અથવા દબાવી રાખેલો ગુસ્સો હોઈ શકે છે. કદાચ બહુ નજીવી બાબત માટે તમે ગુસ્સે થયા હશો, પણ એનું મૂળ મોટું હોઈ શકે છે. એ શોધી કાઢવાની જાતને છૂટ આપો. તમારું મન કોરી ખાતા વિચારો લખો (ભલેને પાયા વગરના હોય જેમ કે - હજી સિતાર નથી શીખી) અને જાતને સમજવાનો અને પોતાની ઇચ્છાઓ પૂરી કરવાનો મોકો આપો. જાતને ઓળખવાથી અથવા તો આપણને કેવી રીતે જીવવાનું ગમશે એ જાણતાં અચકાવવાથી જો તમને ડર લાગશે તો કુદરતે આપણને પોતાની રીતે જીવવા આપેલો એકમાત્ર મોકો પણ આપણે વેડફી દઈશું. આજ PMS (પ્રિ-મેન્સ્ટ્રુઅલ સિન્ડ્રોમ)માં થતી અકળામણને લાગુ પડે છે. તમે જો ધ્યાન આપશો તો સમજાશે કે તમે એક જ પ્રકારની ચીજો પ્રત્યે અકળાવ છો. PMSમાં ખપાવવા કરતાં એને લખો, એનો ઉકેલ લાવો. પોતાની જિંદગી બદલવા અને એના જેવા બનીને જીવવા માગીએ છીએ એવા બનવામાં આપણે પૂરતા સક્ષમ છીએ. તમને ખબર છે કે આપણે જે બનવા માગતા હોઈએ છીએ એની પાછળ પ્રયત્ન કરીએ તો રાતની ઊંઘ પણ સુધરે. હવે તમને મૂડ સ્વિંગ્ઝ, ચીડિયાપણું અને ઉજાગરાની વાત સમજાઈ ગઈ હશે. કુદરતના આશીર્વાદની ગેરસમજ ન કરો.

મજબૂતાઈ અને ફ્લેક્સિબિલિટી

જીવરાસાયણિક રીતે આપણું લંબર સ્પાઇન જેને લોઅર બેક કમરનો નીચલો હિસ્સો કહે છે એ બહુ સંવેદનશીલ હોય છે. જો આપણા કમરના નીચલા હિસ્સાના સ્નાયુઓમાં મજબૂતાઈ અને ફ્લેક્સિબિલિટીમાં અસંતુલન હોય તો લંબર સ્પાઇનને ઈજા થવાનું જોખમ રહે છે. કરોડરજ્જુનું સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે તમારે ફ્લેક્સિબલ હોવું અને એ ફ્લેક્સિબિલિટીને સહન કરવાની મજબૂતાઈ રાખવી જરૂરી છે. જેમ કે કશુંક લેવા માટે ખેંચાવાની ફ્લેક્સિબિલિટી તમારામાં હોય, પણ એ ખેંચાણ સહન કરવાની મજબૂતાઈ-તાકાત તમારા સ્નાયુમાં ન હોય. મોટા ભાગની કમરના નીચલા હિસ્સાની ઈજાઓ એ હિસ્સામાં મજબૂતાઈ ન હોવાથી થતી હોય છે. હિલ્સ પર ઊભા રહેવાથી થતો દુખાવો, રસોડામાં લાંબો સમય કામ કરવાથી થતા દુખાવા, દિવસને અંતે થતા દુખાવા આ નબળાઈની નિશાની છે. એ સ્લિપ ડિસ્ક નથી, પણ કમરના નીચલા હિસ્સાની નબળાઈ છે. જો સ્ત્રીને આ ભાગમાં દુખાવાની ફરિયાદ હોય તો એનો ઍક્સ-રે લેવાય, *MRI* કરાય અને પછી રિપોર્ટમાં આવે કે 'ઉંમર વધવાના કારણે' થતી સમસ્યા. ખરેખર તો ફ્લેક્સિબિલિટીના પ્રમાણ જેટલી જ મજબૂતાઈ ન હોવાથી આ તકલીફ થાય છે. આ સમસ્યાવાળી સ્ત્રીઓને સ્ટ્રેન્થનિંગ પ્રોગ્રામ કરાવાય છે. લાંબા ગાળાની યોજના મુજબ વજન ઉતારીને પેઢુ અને થાપાના સ્નાયુને અને કરોડરજ્જુને મજબૂત કરવાની જરૂર હોય છે.

કરોડરજ્જુની શરૂઆત મગજના પાયામાંથી થતી હોય છે એને મગજનું વિસ્તરણ જ માનવામાં આવે છે, એક પ્રકારનું નાનું મગજ. જેમ આપણને મજબૂત અને ફ્લેક્સિબલ કરોડરજ્જુ જોઈએ એ રીતે મજબૂત અને ફ્લેક્સિબલ મન પણ જોઈએ, નહીંતર અસંતુલન થઈ જાય. ૪૦ની ઉપરની ઘણી સ્ત્રીઓ હતાશા, ઉજાગરા, મૂડ ન હોવાની સ્થિતિમાં અને જુવાન સ્ત્રીઓ મૂડ સ્વિંગ્ઝ અને છણકા કરવાના મિજાજમાં હોય એ બહુ સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે. સ્ત્રીઓને ફ્લેક્સિબલ થતાં તો શીખવાડાય છે, પણ એમનું મન મજબૂત નથી હોતું.

ફ્લેક્સિબિલિટીને માટે જરૂરી મજબૂતાઈ આપણામાં નહીં હોય તો મન સ્વસ્થ નહીં રહે.

ફ્લેક્સિબિલિટી અને મજબૂતાઈ બેમાંથી કોઈ એક પણ ન હોય અને એવા સમયે તમે કોઈ મોટો નિર્ણય લીધો હોય તો પછી તમારે માટે મુશ્કેલી બની જાય એવું બની શકે છે. ૪૦ની ઉંમરે જ્યારે સ્ત્રીને ખબર પડે કે એને ઘર નહોતું બદલવું, અમુક સંજોગોમાં સમાધાન નહોતું કરવું, આખાય ઘર માટે ફ્લેક્સિબલ નહોતું થવું ત્યારે એક દિવસ એ ઉશ્કેરાઈ જ જશે.

ફ્લેક્સિબિલિટી સાથે ટકી રહેવાની એનામાં તાકાત જ નથી. તમે જેટલા ફ્લેક્સિબલ છો એટલા જ મજબૂત બનો. એક વગર બીજાનું હોવું, અધૂરું હોવાને કારણે, ઠીક પણ નથી. મજબૂત મન અને મજબૂત શરીર હોય તો જ ખરી ફ્લેક્સિબિલિટી હોઈ શકે.

પોષણની વ્યૂહરચના	એક્સરસાઇઝની વ્યૂહરચના	છબી વ્યૂહરચના	સંબંધોની વ્યૂહરચના
ભૂખ, ખોરાકના અભાવ- અસરમાં હોર્મોન્સ બદલાવાને કારણે બદલાઈ શકે છે. એને સ્વીકારી લો. શરીર કાયમી ૧ રોટલીને બદલે ૨ માગે તો એને આપો. તમને ખાવાની લાલચ જાગ્રત બનાવશે, ખોરાક નહીં. પ્રોટીનની તમને જરૂર પડશે તો સોય પ્રોટીન (છાશ) લેવાનું રાખો. કૅલ્શિયમ અતિ અનિવાર્ય બને છે. ઊંઘતી વખતે કૅલ્શિયમ સાઇટ્રેટ લેવાનું રાખો. ઓમેગા-૩, બિટાકેરોટિન, સેલેનિયમ, ઝીંક ક્રોમિયમ અને અન્ય એન્ટિ ઑક્સિડન્ટ્સ તમારે માટે જરૂરી છે. થાઇરોઇડ બધાં જ પરિવર્તનો સાથે કામ પાર પાડતું હશે. એની પર ધ્યાન આપો. થાઇરોઇડ પરનું પ્રકરણ વાંચો (પ્રકરણ-૬)	જો તમે પત્ની-માતાના રોલમાં હાડકાંની બૅન્કને નુકસાન કર્યું છે તો ચુકવણીનો સમય આવી ગયો છે. પાણીની કસરત કે સ્વિમિંગ ઉત્તમ વિકલ્પ છે. હોટ ફ્લશીઝ નહીં આવે અને સ્નાયુઓ મજબૂત થશે. જ્યાં તમારા ઓળખીતા ન આવતા હોય એવા એક્સરસાઇઝના રૂપમાં જોડાઈ નવી કસરત શીખવાથી અને લોકોને મળવાથી લાભ થશે. તમે ઘરેડમાંથી નીકળશો. હિમાલયમાં ટ્રેકિંગમાં જાઓ, નવાં સ્થળોએ ફરો. અંદરની અને બહારની સુંદરતાને અનુભવો.	એસી/ટીવી/સાસુ/પતિ/બાળકો બધાની રિમોટ કંટ્રોલ ક્વીન બનો. ઠંડકો આવે ત્યારે બંધ કરી દો. ઊંઘતા પહેલાં થોડી શાંતનીન ચાલો ભાગો. તમારી ત્વચાને માફક આવે એવી ચાદરો-કપડાં પસંદ કરો. હોર્મોનના બદલાવથી તમે ડી હાઇડ્રેટ થઈ શકો છો તો સાથે નજીકમાં પાણીનો જગ રાખો. જેટલું સારું ઊંઘશો એટલા મૂડ અને ઊર્જા સારાં રહેશે.	મેનોપૉઝ કોઈ ડેડલાઇન નથી જેને તમારે ૪૦ પહેલાં પકડવાની છે. એ પ્રાકૃતિક રીતે થશે. ચિંતા કરીને ઊર્જા ન બગાડો. હોર્મોન્સ માટેની આ નાજુક સ્થિતિમાં તમને મન નબળું લાગશે, પણ એને ખોરાકથી ન ભરો. લાગણીઓને બેફિકર વહેવા દો. તમારી જાતને ઓળખો. મેનોપૉઝથી બીજા સાથેના સંબંધ બદલાય કે ન બદલાય, જાત સાથે ચોક્કસ બદલાશે. જે ફાયદામાં રહેશે. મેનોપૉઝ આત્મવિશ્લેષણ, સ્વની ખોજ અને જાત સાથે નવો સંબંધ બાંધવાનો સમય છે.

રિયલ લાઈફ ડાયટ વિશ્લેષણ

મિસિસ ખુરાના પાંષઠ વર્ષનાં પંજાબી મહિલા છે, જેમને બહુ લાડ લડાવવામાં આવે છે અને તે પોતાના દીકરાઓ, પુત્રવધૂઓ અને તેમનાં સંતાનો સાથે રહે છે.

અગાઉ એમણે શક્યત: બધાં જ ડાયટ પ્રોગ્રામ્સ અને ક્રેશ ડાયટ કરેલાં છે. એમને લાગે છે કે એ બહુ ઓછું ખાય છે, છતાં પણ એમનું વજન નથી ઘટતું. (ખરેખર તો એમની ખાવાની

શૈલી ‘ઉપવાસ અને મિજબાની’નું સચોટ ઉદાહરણ છે. લાંબા કલાકો કંઈ ન ખાવું અને પછી ખૂબ વધારે ખાવું.)

એમને મૅનોપૉઝલ લક્ષણોની તકલીફ છે - હોટ ફ્લશીઝ (જે સામાન્ય છે), હાઇબ્લડપ્રેશર, ઘૂંટણમાં દુખાવો અને સોજો (એ ક્રેશ ડાયટનું પરિણામ છે) એ માને છે કે આ બધાને કારણે એમનું વજન વધ્યું છે.

ચૌદ વર્ષની ઉંમરે એમનાં લગ્ન થયાં અને વહેલાં લગ્નને કારણે પણ એમનું વજન વધ્યું હોવાનું એમને લાગે છે.

એમને પૌત્ર-પૌત્રીઓ બહુ વહાલાં છે, પણ જ્યારે એ લોકો એમને પૂછે છે કે તેઓ અત્યારે કયા ડાયટ પર છે ત્યારે મિસિસ ખુરાનાને નથી ગમતું. (એમણે શક્ય એટલાં બધાં જ ક્રેશ ડાયટ્સ કર્યાં છે અને કપડાં બદલતાં હોય એમ ડાયટ બદલ્યાં છે) એમને દર કલાકે ઘરમાં બનેલું તાજું ખાવાનો લાભ મળે છે અને માથે કોઈ જવાબદારીઓ પણ નથી.

ત્રણ દિવસનો ડાયટ રિકોલ

સમય	**ખાણીપીણી**	**પ્રવૃત્તિ**	**વર્કઆઉટ**
૧લો દિવસ			
૫.૦૦-૫.૩૦ સવારે			ચાલવા ગઈ.
૫.૪૫-૬.૩૦ સવારે			યોગ
૬.૩૦ સવારે	દૂધીનો જ્યૂસ, તુલસીના પાંદડા, મેથી		
૭.૩૦ સવારે	૧ કપ ચા + લીલી બદામ ૭-૮ + ૨ બિસ્કિટ		
૮.૦૦-૮.૪૫		૪૫ મિનિટ માલિશ	
૯.૦૦ સવારે	૧ ગ્લાસ કેરીનો મિલ્કશેક		
૯.૩૦-૧૦.૦૦ સવારે		ગેટ ટુ ગેધર માટે તૈયાર	
૧૧.૦૦ બપોરે	પપૈયા ચાટ		
૧૧.૩૦ બપોરે		ફ્રૂટ ખરીદવા માર્કેટ ગઈ	
૧૨.૩૦ બપોરે	બહાર જમ્યા, રાજમા ચાવલ + રાઈતું + ભીંડાનું શાક		
૩.૦૦ બપોરે	નમકીન સેવૈયા	ઘરમાં હલનચલન	
૫.૦૦ સાંજે	૧ સફરજન	પુત્રવધૂ સાથે વાતો કરી.	
૬.૦૦ સાંજે	ચા + ૨ બિસ્કિટ		
૮.૦૦ રાત્રે	કેરીનો મિલ્કશેક		
૮.૩૦-૯.૦૦ રાત્રે		ફિઝિયોથેરાપી	
૧૧.૦૦ રાત્રે		ઊંઘી ગયા.	
બીજો દિવસ			
૫.૦૦-૫.૩૦ સવારે			ચાલવા ગઈ
૫.૪૫-૬.૩૦ સવારે			યોગ
૬.૩૦ સવારે	દૂધીનો જ્યૂસ, તુલસીના પાંદડા અને મેથી		

૭.૩૦ સવારે	૧ કપ ચા + ૭-૮ લીલી બદામ + ૨ બિસ્કિટ		
૮.૦૦-૮.૪૫		૪૫ મિનિટ માલિશ	
૯.૦૦ સવારે	૧ બટર ટોસ્ટ, ૧ ગ્લાસ ફ્રૂટ જ્યૂસ, પપૈયું		
૯.૩૦ સવારે		મંદિરે	
૧૦.૦૦-૧૨.૩૦ સવારે		માર્કેટમાં ખરીદી કરવા	
૧૧.૦૦ સવારે	છાશ		
૧.૩૦ બપોરે	દાળ, પનીરનું શાક, સલાડ, રાઈતું, ઘેંઉ રોટલી	ઘરમાં હલનચલન	
૩.૦૦ બપોરે	કેરીનો રસ		
૫.૦૦ સાંજે	૧ કપ ચા + ૨ બિસ્કિટ + નમકીન સેવૈયા	પુત્રવધૂ સાથે વાતો કરી.	
૮.૦૦ રાત્રે	માં કી દાળ, સૂકા બટેટા, ૧ રોટલી, ૨-૩- ટુકડા કેરી		
૮.૩૦-૯.૦૦ રાત્રે		ફિઝિયોથેરાપી	
૧૧.૩૦ રાત્રે		ઊંઘી ગયા	
ત્રીજો દિવસ			
૫.૦૦-૫.૩૦ સવારે			ચાલવા
૫.૪૫-૬.૩૦ સવારે			યોગ
૬.૩૦ સવારે	દૂધીનો જ્યૂસ, તુલસીના પાંદડા, મેથી		
૭.૩૦ સવારે	૧ કપ ચા + ૭-૮ લીલી બદામ + ૨ બિસ્કિટ		
૮.૦૦-૮.૪૫ સવારે		૪૫ મિનિટ માલિશ	
૯.૩૦ સવારે	મંદિર		
૧૦.૦૦ સવારે	૧ કપ ચા		
૧૨.૩૦ બપોરે	૧ ગ્લાસ [illegible], ૧ ફ્રૂટ પ્લેટ		
૧.૦૦ બપોરે	૩-૪ [illegible], ૨ [illegible], [illegible], [illegible]		
૩.૩૦ બપોરે		[illegible]	
૪.૦૦-૬.૦૦ બપોરે		ઘરમાં હલનચલન	
૬.૦૦ સાંજે	૧ કપ ચા	[illegible]	
૮.૦૦ રાત્રે	૧ કપ ગરમ દૂધ		
૧૦.૩૦ રાત્રે		ઊંઘી ગયા	

રિકૉલનું મૂલ્યાંકન

મિસિસ ખુરાના માને છે કે એ જ્યારે પણ કોઈ ડાયટ પ્રોગ્રામ બંધ કરે ત્યારે એમનું વજન વધે છે. એમને પોતાના પેઢુ પરની ચરબી ઊતરાવી છે અને પાતળા દેખાવું છે (આમાં પણ કંઈ નવું નથી), એમને, દવાઓને તિલાંજલિ આપીને, સારી જિંદગી જીવવામાં રસ નથી - એમને માત્ર વજન ઉતારવું છે (ક્યાંક સાંભળ્યું છે ને?) એ તો એમ માને છે કે જે રીતે માનું ઘર છોડીને દીકરી સાસરે જાય એ જ રીતે ઘરડેઘડપણ દવાઓ લેવી સામાન્ય બાબત છે - આ મામલે તમારી પાસે કોઈ વિકલ્પ જ નથી હોતો. એમને પોતાના સ્વાસ્થ્ય કરતાં વજનની વધારે પડી હતી અને માનતા હતા કે મૅનોપૉઝમાં વજન વધવું સામાન્ય બાબત છે.

એમને લાગે છે કે એમણે ઓછું ખાવું જોઈએ એટલે એ ઘરના નાસ્તા કે ડિનરને બદલે મિલ્કશેઇક લેવાનું પસંદ કરે છે અને આખા દિવસમાં પણ ખૂબ ઓછું ખાય છે. એમના રિકૉલ પરથી આપણને ખબર પડે છે કે એમના મીલ્સ વચ્ચે બહુ મોટું અંતર હોય છે અને એ પણ મીલ પૂરતું કે સંપૂર્ણ નથી હોતું.

મૅનોપૉઝ એવો તબક્કો છે જેને જિંદગીના ચક્રનો સામાન્ય હિસ્સો જ ગણવો જોઈએ.

(બાળપણ, કિશોરાવસ્થા, પ્યૂબર્ટી અને વયસ્ક તબક્કાની જેમ) તો જ તમારું શરીર નૉર્મલ અને તાણ વગરનું રહેશે. જેમ પિરિયડ્ઝની સાઇકલની શરૂઆતની સૂચક મેનાર્કી હોય છે તે જ રીતે એના અંતનો સૂચક મૅનોપૉઝ હોય છે - એની સાથે અંત જેવો જ વહેવાર રાખો (જે રીતે દરેક શરૂઆતનો એક અંત હોય છે તેમ એની એક નવી શરૂઆત પણ હોય છે. મૅનોપૉઝ પણ સ્ત્રીની જિંદગીના નવા તબક્કાની એક શરૂઆત હોય છે.)

આ સમયે જરૂર હોય છે પોતાના શરીર પ્રત્યે પ્રેમની અને વહાલ દર્શાવવાની અને એ માટે યોગ્ય ખોરાક લઈને શરીરના દરેક કોષને પોષણ મળે એની કાળજી લેવી જોઈએ (તમારા અંડાશયને પણ).

મિસિસ ખુરાનાએ પોતાના પોષક તત્ત્વોનો સંગ્રહ, હાડકાંના ખનીજ તત્ત્વની ઘનતા અને સ્નાયુની ઘનતા વધારવાની જરૂર સાથે શરીરનું બંધારણ પણ સુધારવું જોઈએ.

એમને લાગે છે કે એ સ્વસ્થ-તંદુરસ્ત છે (એ દૂધીનો જ્યૂસ, તુલસીના પાંદડા અને મેથી એમનું સૌથી પહેલું મીલ છે અને બદામ પણ) પણ એમનાથી ચા-બિસ્કિટ નથી છૂટતાં. (યાદ રાખો : તુલસી જેવાં અૌષધી તમારા ખોરાકનો વિકલ્પ ન બની શકે - તમારે સંપૂર્ણ પોષણ મેળવવું જ પડે તો તમને અૌષધીનો લાભ થાય) એમનું પહેલું સંપૂર્ણ મીલ નવ વાગ્યાનો નાસ્તો હોય છે, પણ એ સવારે પાંચ વાગ્યે ઊઠે છે. એ બદામ પણ ચા અને બિસ્કિટ સાથે ખાય છે. (આમ પોષણ જરાય ન મળે, કારણ કે ખાંડ પોષણનું ગ્રહણ કરવામાં નડતરરૂપ બને છે), ખૂબ વધારે લંચ અને ડિનર લે છે.

સ્વસ્થ ખાવાના પ્રયત્નમાં એ પોતાના મિલ્સ વચ્ચે જ્યૂસ અને ફ્રૂટનો નાસ્તો કરે છે. વધુ પોષણને બદલે ઓછી કૅલરી પર એ વધુ ધ્યાન આપે છે.

જરૂરી ફેરફાર

સૌથી પહેલાં મિસિસ ખુરાનાએ યોગ અને વૉક પહેલાં મીલ લેવાની જરૂર છે. આપણે સવારે ઊઠીએ ત્યારે આપણું બ્લડ ગ્લુકોઝનું સ્તર નીચે હોય છે તે કારણે આપણે છેલ્લા કેટલાક કલાકોમાં કંઈ ખાધું નથી હોતું. તાજું ફળ ખાવાથી તેમને ફાયદો થશે, કારણ કે તેમના બ્લડ ગ્લુકોઝનું સ્તર સારું થશે જેથી તેમને વૉક દરમિયાન આરામદાયી રહેશે.

મિસિસ ખુરાનાએ લાંબો સમયભૂખ્યા રહીને વધારે ખાવાને બદલે સરખી રીતે અને દર બે કલાકે ખાવાની જરૂર છે. એમણે ચા ઓછી કરીને દિવસમાં બે જ વાર પીવી જોઈએ અને ચા-બિસ્કિટ એમના પહેલા મીલ તરીકે ન લેવાં જોઈએ. એ બે મીલની વચ્ચે ચા પી શકે, પણ મીલને બદલે ચા ન પીવી જોઈએ અને બિસ્કિટ્સ તો સાવ જ બંધ કરવા જોઈએ (બિસ્કિટ્સમાં પ્રિઝર્વેટિવ્ઝ ખૂબ હોય છે અને ખાસ કરીને સોડિયમ બાઇકાર્બોનેટ, જેનાથી બ્લડપ્રેશર તો વધશે જ, પણ કૅલ્શિયમનું ખોટી રીતે ગ્રહણ થતાં જરૂરી પોષક તત્ત્વો એમના તંત્રમાંથી ખેંચી લેશે.)

એમણે પોતાનું ડાયટ આ રીતે બદલવું જોઈએ.

મીલ-૧ (સવારે ૫.૪૫) : વૉક કે યોગ પહેલાં મુઠ્ઠી ભરીને સૂકો મેવો (સરળ મીલ કારણ કે એમને આ સમયે ફળ નહોતું ખાવું)

મીલ-૨ (સવારે ૭.૩૦) : યોગ પછી : તાજું ફળ

મીલ-૩ (સવારે ૮.૩૦ - ૮.૪૫) : ઘરે તાજાં બનાવેલા પુડલા કે વેજિટેબલ પરાઠા કે આલુ પરાઠા (પંજાબી બ્રેકફાસ્ટ)

મીલ-૪ (બપોરે ૧૧.૦૦) : છાશ

મીલ-૫ (બપોરે ૧.૦૦) : રોટલી, શાક, દાળ (એક ચમચી ઘરનું ઘી જે સાંધા માટે ખૂબ સારું હોય છે.)

મીલ-૬ (બપોરે ૩.૦૦) : રોસ્ટેડ ચણા કે શીંગ

મીલ-૭ (સાંજે ૫.૦૦) : ઘરે બનાવેલાં શાકભાજીવાળા પૌંઆ અથવા તાજા ફળનો મિલ્કશેઇક (એમને મિલ્કશેઇકનો બહુ જ શોખ હતો અને ડાયટમાં એ અચૂક જોઈતા હતા)

મીલ-૮ (રાત્રે ૭.૦૦) : પનીર ટીક્કા અને લીલું શાક (મન થાય કે એમણે રોટલી ખાવી જોઈએ, પણ એ માટે તે તૈયાર નથી અને માત્ર સૂપ પીવાની જ વાત કરે છે. લો કેલરી ડાયટની ઘેલછા.)

મીલ-૯ (રાત્રે ૯.૦૦) : ૧ કપ દૂધ

મિસિસ ખુરાનાને પ્રોટીન માટે સપ્લિમેન્ટ લેવાની સલાહ આપવામાં આવી (જેથી તેમના શરીરની જરૂરિયાતો પૂરી થઈ શકે), કૅલ્શિયમ, વિટામિન, C, E અને B કૉમ્પ્લૅક્સ અને કેરોટિન્સ પણ તેમના હૉટ ફ્લશીઝ માટે જરૂરી છે. આનાથી તેમના પોષણનું સંતુલન જળવાશે અને વય વધવાની પ્રક્રિયા ધીમી થશે (ઉંમર વધવાની સાથે આપણું શરીર ઘણા બધા મુક્ત અણુઓ ઉત્પન્ન કરે છે - જેમની પ્રવૃત્તિઓને કાબૂમાં કરવા માટે વિટામિન-A, C, E જેવા એન્ટી- ઑક્સિડન્ટ્સની જરૂર પડે.

મિસિસ ખુરાનાએ પોતાના ડાયટમાં જેમ બદલાવ કર્યો એમ તેમને પોતાના ઊર્જાના સ્તરમાં ફેરફાર લાગવા માંડયો, પણ એમને આ નહોતું જોઈતું - એમને તો વજનકાંટા પર જ ફરક જોવો હતો. એમની પુત્રવધૂએ જ્યારે એમને કહ્યું કે એ પાતળા લાગતા હતા ત્યારે એ લગભગ ગુસ્સે થઈ ગયા. (ઇંચીઝ તો ઘટયા હતા, પણ લીન બૉડી માંસ અને હાડકાંમાં ખનીજની ઘનતા વધારે રહે એ કારણે એમનું વજન કિલોમાં નહોતું ઘટયું, પણ મિસિસ ખુરાનાને આ વાત નહોતી સમજવી.)

એ વારંવાર ખાવાની વાતનો વિરોધ કરતાં અને કહેતાં કે આમ તો એમનું વજન નહીં જ ઘટે. આખરે મારે ડાયટને વેઇટલૉસ ડાયટ કહેવાનું શરૂ કરવું પડયું અને પછી એમને લાગ્યું કે એમનું વજન ઘટી રહ્યું છે. જેમ એમની પ્રગતિ થઈ એમના ડૉક્ટરે બ્લડપ્રેશરની દવાનો ડોઝ ઘટાડયો અને એનાથી પણ એ આખરે તો ખુશ જ થયાં.

એમના શરીરમાં થતાં સ્વસ્થ ફેરફારોને પારખવામાં મિસિસ ખુરાનાને ચાર- પાંચ મહિના થયા - એમનાં પુત્રવધૂ અને પૌત્ર-પૌત્રીઓએ પણ એમને સાથ આપ્યો. (એમના પહેલાંના બધા ડાયટમાં એમનું વજન તરત ઊતરી ગયું હતું, પણ સાથે સ્વાસ્થ્ય પણ કથળ્યું હતું. આ ડાયટમાં વજન તરત ન ઊતર્યું, પણ સ્વાસ્થ્ય સુધરી ગયું.)

હવે એ બહુ ખુશ છે અને એમનાં પૌત્ર-પૌત્રીઓએ ડાયટ બદલવા અંગેની તેમની મસ્તી કરવાનું સાવ છોડી દીધું છે, કારણ કે તેમણે સ્વસ્થ લાઇફસ્ટાઇલ અપનાવી છે, થોડા સમય માટેનું કોઈ ફૅશનેબલ ડાયટ નહીં. હવે એમને મૅનોપૉઝ તાણભર્યો નથી લાગતો બલકે એમનાં પૌત્ર-પૌત્રીઓ સાથેના તેમના સંબંધો વધુ સુમેળભર્યા થયા છે.

૬

શ્રાપનો ભોગ જાતે જ બનીએ છીએ

શ્રાપ શબ્દના ઉપયોગથી તમારે ડરવાની જરૂર નથી. હું અહીં એવા શ્રાપની વાત કરીશ જે હકીકતમાં તો આશીર્વાદ છે. કોઈ બીજા જ રૂપમાં આવેલા આશીર્વાદ પણ આશીર્વાદ ખરા! ઘણી વાર શરીરની કેટલીક અવસ્થાઓ આપણને તકલીફ આપે છે, પણ ખરેખર તો એ સ્થિતિમાં શરીર આપણને સંદેશ આપવા માગે છે. તે હાલતમાં આપણને મૂકીને શરીર જણાવવા માગે છે કે એને કઈ બાબતથી તકલીફ છે અથવા તો એ શું બદલવા માગે છે. આ સંકેતો આપણે કેવી રીતે સમજીએ છીએ એનો આધાર આપણી પર જ રહેલો છે. ઘણી વાર ઊંઘ, ખોરાક, એક્સરસાઇઝ જ નહીં, પણ જાત અને બીજાઓ સાથેની પણ ઘણી બાબતો આપણે આખેઆખી બદલી નાખવી પડે છે. આ બદલાવથી માત્ર શરીર જ નહીં, પણ આખું વ્યક્તિત્વ ખીલી ઊઠે છે. તકલીફની સ્થિતિમાં શરીર આપણને સંકેત આપે છે કે પોતે વધુ તંદુરસ્તી માણી શકે એમ છે અને અત્યારે તેનામાં જેટલી ઊર્જા અને સ્વસ્થતા છે એ એની ક્ષમતા કરતાં ઓછી છે. શરીરના આ સંકેતો અંગે ટીકા કરીને અકળાવાને બદલે તમારે તેનો આભાર માનવો જોઈએ.

હાઈપોથાઈરોઈડ

એટલે શું ? તે કઈ રીતે કામ કરે છે ?

થાઇરોઇડ ગ્રંથિ કેવી રીતે કામ કરે છે અને એમાં શું તકલીફ થઈ શકે છે તે અંગે વાત કરતાં પહેલાં તમારે આટલું જાણવું જરૂરી છે :

- થાઇરોઇડની કામગીરી અંગે કોઈ ચોક્કસ માહિતી ઉપલબ્ધ નથી.
- તમારા વેઇટલૉસના પ્લાનમાં થાઇરોઇડ ક્યાંય આડે નથી આવતી એવા પૂરતા પુરાવા છે. (આગળ વાંચતાં પહેલાં થાઇરોઇડનો વાંક કાઢવાનું બંધ કરો)
- પોષણની ખામીથી થાઇરોઇડની કામગીરી બગડે છે.
- ખોટી તાણની પણ થાઇરોઇડ પર માઠી અસર પડે છે. (ઘણી સ્થિતિમાં તાણ સંભાળવા આપણે સક્ષમ નથી હોતા)
- યોગ્ય એક્સરસાઇઝ ન કરવાથી (લંડન કે દુબઈના મૉલમાં ચાલવું, ઑફિસના દાદરા ચઢવા, સોના બાથમાં બેસવું એ એક્સરસાઇઝ ન કહેવાય) તકલીફ વધે છે.
- મને ખબર છે કે આ તમને ચોક્કસ ગમશે : સ્ત્રીઓમાં થાઇરોઇડની કામગીરી બગડવાની શક્યતાઓ વધારે રહેલી હોય છે.
- પ્રેગનેન્સી અને મૅનોપૉઝથી જોખમ વધે છે.
- અપૂરતી ઊંઘ, ઝડપથી સાજા ન થવું, અધૂરો આરામ પણ થાઇરોડની સમસ્યામાં વધારો કરે છે.

આપણે પ્રાથમિક બાબતો જાણી લીધી હવે કેટલીક વૈજ્ઞાનિક બાબતો સમજીએ.

થાઇરોઇડ ગ્રંથિનો આકાર નાનકડા પતંગિયા જેવો હોય છે. થાઇરોઇડ ગ્રંથિ ડોકમાં, શ્વાસ નળીની આગળ અને 'ઍડમ્સ એપલ' (હૈડિયા)ની બિલકુલ નીચે આવેલી હોય છે. એનું કામ થાઇરોઇડ હોર્મોન ઉત્પન્ન કરવાનું છે, આ સમૂહમાં ઘણા હોર્મોન્સ હોય છે. શરીરના મેટાબોલિઝમને નિયંત્રિત કરવા માટે થાઇરોઇડ હોર્મોન જરૂરી છે. આ ઉપરાંત શરીરના વિકાસ માટે અને દરેક કોષમાં ઊર્જા પહોંચે તે માટે કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, ચરબી અને પ્રોટીનનો યોગ્ય ઉપયોગ નક્કી કરવાનું કામ પણ થાઇરોઇડનું છે અને હા, શરીરનું તાપમાન પણ થાઇરોઇડ જ જાળવે છે. ડોપામાઇન જેવા કેટકોલામાઇન્સ જેને 'ફિલગૂડ' હોર્મોન કહે છે તેનું વહન પણ થાઇરોઇડને કારણે થાય છે. શરીરમાં બધું પરસ્પર જોડાયેલું હોવાથી દરેક હોર્મોન પર તેની અસર થાય તે સ્વાભાવિક છે. એટલે જો આપણા શરીરમાં કોઈ એક હોર્મોન સરખી રીતે કામ ન કરે તો તેની આડઅસર ગ્રોથ હોર્મોન, ઇન્સ્યુલિન, ઍસ્ટ્રોજન જેવા હોર્મોન્સ પર પણ થાય. હોર્મોન્સ અસ્તવ્યસ્ત થાય એટલે તેની સીધી અસર આપણા ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ અને એન્ઝાઇમ્સ પર પડે. ન્યુરોટ્રાન્સમીટર્સ અને એન્ઝાઇમ્સની સ્થિતિ બગડે એટલે વિટામિન અને મિનરલ્સનું સંતુલન બગડે. આ હાલતમાં ચરબીનું મેટાબોલિઝમ, કૅલ્શિયમની ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા, ઊંઘવાની રીત, મૂડ સંભાળનારાં તત્ત્વો, સતર્કતા બધાંની સ્થિતિ કથળે. હવે કંઈ ખબર પડી? આપણું સ્વાસ્થ્ય પત્તાના મહેલ જેવું છે. એક પત્તું ખસેડ્યું કે એની જગ્યા બદલવાની કોશિશ કરી એટલે આખો મહેલ પડી ભાંગશે એમ જ લાગે. કદાચ તરત પડી ન ભાંગે પણ હચમચી જાય એ ચોક્કસ. એવું કંઈ પણ કરો જેને તમારા મહેલ સાથે કંઈ લેવાદેવા ન હોય જેમ કે ખુરશી ખસેડો કે બારણું પછાડો પણ બસ ગયો તમારો મહેલ... કડડડભૂસ!

હવે આ ખેલના મુખ્ય ખેલાડીઓને મળીએ. થાઇરોઇડના મુખ્ય હોર્મોન્સ છે. T4 અને T3. થાયરોક્સિન અથવા T4નું રૂપાંતર વધુ પ્રવૃત્તિ ટ્રીઓડોથાઇરોનાઇન અથવા T3માં થાય છે. T4નું પ્રમાણ T3 કરતાં વધારે હોય છે અને શરીરમાં તે વધુ લાંબો સમય ટકી રહે છે. થાઇરોઇડ ગ્રંથિનું નિયંત્રણ પિટયુટરી ગ્રંથિ કરે છે. પિટયુટરી ગ્રંથિનું કદ શિંગદાણા જેવડું હોય છે અને તે મગજના મૂળમાં- પાયામાં આવેલી હોય છે. વધુ સ્પષ્ટતા કરું તો પિટયુટરી ગ્રંથિ થાઇરોઇડ સ્ટિમ્યુલેટિંગ હોર્મોન (TSH) ઉત્પન્ન કરે છે. ટી.એસ.એચ. થાઇરોઇડ દ્વારા પિટયુટરી ગ્રંથિને ટીએસએચ ઉત્પન્ન કરવાનો સંકેત મળે છે. આમ હાઇપોથેલેમસ ટીએસએચ મુક્ત કરતા હોર્મોન (TRS) નું ઉત્પાદન કરે છે જેને કારણે પિટયુટરી ગ્રંથિ થાઇરોઇડને T4 અને T3 ઉત્પન્ન કરવા ઉત્તેજિત કરે છે. ઓહો... બહુ ગૂંચવણભર્યું છે નહીં બધું!

ફરી સમજીએ

TRH	TSH	t•	t•
તે હાઇપોથેલેમસમાંથી છૂટું પડે છે અને મગજમાં વહે છે.	પિપ્યૂટરીમાંથી છૂટું પડે છે.	આયોડીનની હાજરીમાં થાઇરોઇડ હોર્મોન છૂટો પડે છે - તેને ટાયરોસીન કહે છે જે એક પ્રકારનું પ્રોટીન છે.	પ્રવૃત્તિ થાઇરોઇડ હોર્મોન ટ્રાઇઆઇસોડો-થાઇરોનાઇન

એક વાર TSHનું વહન થાય એટલે T4 અને T3 ઉત્પન્ન કરવા માટે થાઇરોઇડને આયોડીન અને ટાયરોસીનની જરૂર પડે. શરીરની ચયાપચયની ક્રિયા માટે ખૂબ જરૂરી એવો થાઇરોઇડ હોર્મોન બનાવવા માટે આયોડીન સૌથી અગત્યનું ખનીજ છે. આપણે બધા જ નબળા મેટાબોલિઝમની અને બેઝલ મેટાબોલિક રેઇટ (BMR) વધારવાની વાતો કરીએ

છીએ, પણ કેટલા જણ યોગ્ય માત્રામાં આયોડિન લેવા અંગે વાત કરે છે? તમારા ડાયટમાં પૂરતું આયોડીન નહીં હોય તો વજન ઉતારવાની લડાઈમાં તમારી હાર નક્કી.

ટાઇરોસીન પ્રોટિનનો એક પ્રકાર છે, જેની સાથે મળીને આયોડિન થાઇરોઇડ હોર્મોન બનાવે છે. ટાઇરોસીન એક નોન-એસેન્શિયલ (બિનજરૂરી) એમીનો ઍસિડ છે, પણ શરીરમાં તેનું પ્રમાણ જળવાય એ માટે L-ફેનોલેલેલિન એમિનો ઍસિડ અનિવાર્ય છે. પ્રોટીનની અપૂરતી માત્રા અને જરૂરી અને બિનજરૂરી એમિનો ઍસિડ યોગ્ય પ્રમાણમાં નહીં હોય તો તમારો મેટાબોલિક દર નહીં વધે. હવે આ વાતમાં તમને કંઈ સમજ પડી?

- ટાયરોસીન અને આયોડીન મળીને થાઇરોઇડ હોર્મોન બનાવે.
- મેટાબોલિઝમ વધારવા માટે થાઇરોઇડ હોર્મોનની કામગીરી બરાબર રહે તે જરૂરી છે.
- થાઇરોઇડની યોગ્ય સિથિતમાં મેટાબોલિઝમ સારી રીતે કામ કરે અને ચરબી સરખી રીતે બળે.

મૂળ વાત એ કે ડાયટને મામલે કોઈ નખરાં કે ફૅશન તમને પોસાય એમ નથી.

ઓ.કે... આને હજી સમજીએ. ટાયરોસીન વત્તા આયોડીન બરાબર થાઇરોઇડ હોર્મોન. આ દાખલો જેટલો સહેલો જણાય છે એટલો સહેલો છે નહીં. આયોડીન અને ટાયરોસીનને ભેગા કરવામાં એન્ઝાઇમ્સ, એમિનો ઍસિડ, ન્યૂરોટ્રાન્સમીટર્સ, વિટામિન્સ, મિનરલ્સ વગેરે મોટો ભાગ ભજવે છે. આમાં વિટામિન B-6 , વિટામિન-C, મૅગેનીઝ અને એન્ઝિમિન આયોડીન પેરોક્સાઇડ સૌથી વધુ અગત્યના છે.

આમ, તમારા લોહીમાંથી થાઇરોઇડ હોર્મોન પસાર થાય એટલે મગજને એની સંખ્યા મળે. જો મગજને લાગે કે એનું પ્રમાણ ઓછું છે તો એ પિટયુટરી ગ્રંથિને વધુ TSH ઉત્પન્ન કરવા સંકેત આપે. બસ, આ તબક્કે જ જાહેર થાય કે તમને ‘હાઇપોથાઇરોઇડીઝમ’ની સમસ્યા છે. તમારું મગજ આમ નથી કહેતું, પણ બ્લડ ટેસ્ટ આમ કહે છે. મગજ તો તમને મદદ કરવાની કોશિશ કરે છે, તમને દર્દી જાહેર કરવામાં એનો કોઈ હાથ નથી. પૂરતા પ્રમાણમાં ટી-૪ અને ટી-૩ ઉત્પન્ન કરવા માટે વધુ પ્રમાણમાં TSHનું વહન થાય છે. આ પ્રક્રિયા ઊંધી પણ થઈ શકે છે. જ્યારે લોહીમાં જરૂર કરતાં વધારે થાઇરોઇડ હોર્મોન્સ હોય ત્યારે TSHનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે.

ફૅમિલી ડોક્ટર

સારા ડૉક્ટર્સ હવે જાણે ઘટી રહ્યા છે. હવે તો બધી બાબત માટે સ્પેશિયાલિસ્ટ હાજર છે. પેટમાં દુ:ખે તો ગ્રૅસ્ટ્રોએન્ટ્રોલૉજિસ્ટ પાસે જાઓ, માથું દુ:ખે તો ન્યૂરોલૉજિસ્ટ છે, કમરના દુખાવા માટે ઑર્થોપેડિક હાજર છે. ફૅમિલી ડૉક્ટર્સનું લુપ્ત થવું અને એમની શાખ ઘટવી *(*ઘણા કિસ્સામાં એમ બનતું હોય છે*)* બંને કારણે આપણા સ્વાસ્થ્ય કાળજી સંબંધી મહત્ત્વની કડી ખોવાઈ રહી છે. *TSH*નું વધુ પ્રમાણ કે ટી-૩ અને ટી-૪ની સાધારણ માત્રાની વાત હોય કે પછી ફાસ્ટિંગ બ્લડસુગર કે જમ્યા પછીની બ્લડસુગરના પ્રમાણની વાત હોય, ફૅમીલી ડૉક્ટર આ મામલે સ્પેશ્યાલિસ્ટ કરતાં વધારે સ્પેશિયલ હોય છે. પાંચ જ મિનિટમાં કન્સલ્ટિંગ રૂમમાં તમને સાંભળી લેતા સ્પેશ્યાલિસ્ટની સરખામણીએ જે જનરલ પ્રેક્ટિશનરે તમને મોટા થતા જોયા હોય, તમારા મમ્મી-પપ્પાના બ્લડપ્રેશર, ફાસ્ટિંગ સુગરની એમને માહિતી હોય, તમારા પતિ અને બાળકોને

જાણતા હોય, તમારી નોકરી, કામના કલાકોની પણ એમને માહિતી હોય તો એ તમારા સ્વાસ્થ્ય અંગેનું નિદાન વધુ ચોક્કસ કરી શકે.

ઘણી વાર, બલકે મોટે ભાગે તમારી કઈ ટ્રીટમૅન્ટ અનુસરવી એ નક્કી કરવા માટે બ્લડટેસ્ટ, એક્સ-રે કે એમઆરઆઈ કરતા વધુ ચેકઅપ કે સમજની જરૂર હોય છે.

ઘણા કિસ્સામાં તાણ, અપૂરતો આરામ, કથળેલા સંબંધો, વારંવાર થતી વિમાની મુસાફરી, સ્વજનનું મૃત્યુ સ્થળાંતર, વાતાવરણમાં પરિવર્તન, ડાયટ કે એક્સરસાઇઝને કારણે પણ જરૂર હોય છે જે તમને સમય આપે, જેનામાં તમારા લોહીની સ્તરના ભેદ સમજવાની આવડત હોય જે તમારા જિનેટિક બંધારણને ('કુટુંબમાં કોઈને થાઇરોઇડ, બીપી કે ડાયાબિટીસની તકલીફ છે?'ના કાયમી સવાલ કરતાં વધુ સમજણ) અને લાઇફસ્ટાઇલમાં આવેલા ફેરફારને પણ સમજી શકે. સારા ફૅમીલી ડૉક્ટર આ માટે યોગ્ય વ્યક્તિ છે જે તેમને બિનજરૂરી દવાઓ અને પ્રક્રિયાઓથી બચાવી શકે, પણ સારા ફૅમિલી ડૉક્ટર, સ્પેશિયાલિસ્ટ, સુપર સ્પેશિયાલિસ્ટ કોઈનેય તમારા પોતાના ડૉક્ટર તરીકે પસંદ કરવાની જવાબદારી તમારી પોતાની છે. ધ્યાન રાખો કે તમારા ડૉક્ટર (જે પણ ડિગ્રી ધરાવતા હોય કે કોઈ પણ પદ પર હોય) એ તમને સવાલ પૂછવા પ્રોત્સાહન આપે અને તમને ખબર પડે એવી સરળ ભાષામાં પૂરી ધીરજથી તમને જવાબ આપે.

જેના અક્ષર સુધ્ધાં ન વંચાય એવાં પ્રિસ્ક્રીપ્શન માટે ખિસ્સા ખાલી કરવામાં કોઈ સાર નથી, પણ બીમાર હોઈએ ત્યારે પૂરી કાળજી લેવાશે એવી ખાતરી હોય તો કોઈ પણ સંજોગોમાં આપણે પૈસા ખર્ચવા તૈયાર થઈ જઈએ. તમારી 'કન્ડિશન'ની પૂરી જાણકારી મેળવવાનો તમને અધિકાર છે.

તમારી પાસે દર્દી તરીકે પૂરેપૂરી માહિતી હોય તો જ કોઈ પણ દવા કે પ્રક્રિયા માટે તમારી મંજૂરી મળી શકે - કોઈ દસ્તાવેજ પર સહી કરવાથી નહીં.

થાઇરોઇડ અને વેઈટલૉસ

જે સ્ત્રીઓ મેદસ્વી-સ્થૂળ હોય અથવા જેમણે 'નિષ્ફળતાપૂર્વક' અનેક ડાયટપ્લાન અનુસર્યા હોય એ મને સવાલ અચૂક કરે, 'તમને લાગે છે કે મને થાઇરોઇડ પ્રૉબ્લેમ છે?' અથવા તો સીધી જાહેરાત જ કરી દે, 'મને નથી લાગતું કે મારું વજન ઊતરે, કારણ કે મને થાઇરોઇડ પ્રૉબ્લેમ છે' કાં તો પછી કબૂલ કરે કે, 'મારા ડૉક્ટર/ડાયેટિશિયન કહે છે કે થાઇરોઇડને કારણે મારું વજન નહીં ઊતરે.' સૌથી ખરાબ સ્થિતિ તો ત્યારે હોય જ્યારે કોઈ સ્ત્રી કહે કે, 'મને હાઇપોથાઇરોઇડ થઈ જાય તો સારું, મારું વજન તો ઊતરે!'

આ જ જાણવાની તો મારે જરૂર છે, જો તમે માનતા હો કે તમને થાઇરોઇડ પ્રૉબ્લેમ છે અને માટે વજનની સમસ્યા તમારે સ્વીકારી લેવી પડશે તો તમે અવળે માર્ગે છો. થાઇરોઇડ પ્રૉબ્લેમ કે થાઇરોઇડને કારણે તમારું વજન નહીં ઘટે એવું માની લેવાનું તમારી પાસે કોઈ નક્કર કારણ જ નથી. મારા ઇનબૉક્સમાં આવતા ઢગલો ઇ-મેલ્સ આવા હોય છે, 'હાઈ, તમારું પુસ્તક બહુ સરસ છે, પણ મને થાઇરોઇડ પ્રૉબ્લેમ છે તો શું મારે કોઈ આશા કરવી જોઈએ?' અથવા 'તમને લાગે છે કે તમે મને મદદ કરી શકશો?' મારો જવાબ મોટે ભાગે આવો હોય છે,

હાઈ,

ઇ-મેલ લખવા બદલ થૅંક્યુ
ચાર સિદ્ધાંતોને વળગી રહેવાથી મદદ ચોક્કસ થશે.
યોગ્ય આહાર અને નિયમિત કસરતથી તમારા થાઇરોઇડની કામગીરી
અને મેટાબોલિઝમને
ફાયદો થશે.
તમારી પ્રગતિ અંગે મને જણાવજો.
ઑલ ધી બેસ્ટ.
ઋજુતા.

થાઇરોઇડ હોવાથી તમારે નિરાશ થવાની જરૂર નથી. શરૂઆતમાં જ તમે વાંચ્યું કે એ ગ્રંથિ આપણા દરેકના શરીરમાં હોય છે અને એની કામગીરી બદલ આપણે એનો પાડ માનવો જોઈએ, ચરબી બાળવા માટે તો ખાસ, છતાં પણ તમે તો એને થાઇરોઇડ પ્રૉબ્લેમ જ કહો છો! પ્લીઝ, પહેલાં તો સમજી લો કે તમે માંડ ત્રણ-ચાર અઠવાડિયાના હતા અને માના ગર્ભમાં હતા ત્યારથી જ તમારી જીભ નીચે થાઇરોઇડ ગ્રંથિ બની હતી. જલદી જ એણે તમારા વિકાસમાં અને તમારા મગજને ધારદાર, સતર્ક, તાર્કિક, વિશ્લેષણ કરી શકે એવું બનાવવાની કામગીરી શરૂ કરી દીધી હતી. આ બધું એટલા માટે કે તમે સામાન્ય રીતે વિચારી શકો, કામ કરી શકો.

થાઇરોઇડ શબ્દ ગ્રીક ભાષાનો છે, જેનો અર્થ છે 'કવચ! થાઇરોઇડ ગ્રંથિએ તમને વિકાસ અને વૃદ્ધિની સ્થિતિમાં આવી શકતી તમામ વિકૃતિઓથી કવચ અને સુરક્ષા પૂરાં પાડયાં. તમે ચાર અઠવાડિયાના હતા ત્યારથી એ તમારું રક્ષણ કરે છે. અઢારમા-વીસમા અઠવાડિયાથી તો એણે T3 અને T4 નું ઉત્પાદન પણ શરૂ કરી દીધું છે. આમ, તમારી મમ્મીનું થાઇરોઇડ પણ વધુ પ્રવૃત્ત ન બને અને તેને પણ સુરક્ષા મળે.'

હવે તમે જ કહો શા માટે વજન વધારા માટે તમારે આવા ભલા, તમારું સારું ઇચ્છતા અને તમને સુરક્ષા પૂરી પાડતા થાઇરોઇડનો વાંક કાઢવો? આપણે સાવ નગુણા છીએ, ખરું ને? થોડા મૂર્ખા પણ ખરું કારણ કે આપણે માનીએ છીએ કે થાઇરોઇડ સરખી રીતે કામ કરશે તો બધી સમસ્યાઓનો ઉકેલ આવી જશે.

આપણા શરીરમાં બધું પરસ્પર જોડાયેલું છે. કોઈ એક અવયવ, હોર્મોન, સ્નાયુ, હાડકું, નર્વ કે કોષને કારણે તમારાં શરીર કે જિંદગીમાં તકલીફ ન થઈ શકે. હકીકતમાં તો આપણે જે રીતે જીવીએ છીએ એના કારણે આખા શરીરને તકલીફ પડે છે અને જે હિસ્સા પર વધુ બોજ રહ્યો છે તેની પર જ ખરાબ લાઇફસ્ટાઇફલની અસર પડે. મોટે ભાગે જે ભાગમાં આપણને સૌથી વધુ તકલીફ થતી હોય એ જ એ ભાગ હોય જેણે આપણે માટે સખત કામ કર્યું હોય, અથવા તો લાઇફસ્ટાઇલ, સ્ટ્રેસ, ડાયટ, એક્સરસાઇઝ, સંબંધો, કામના કલાકો વગેરેને કારણે થતી સમસ્યાઓમાં આપણા કવચ તરીકે કામ કર્યું હોય.

આને કારણે બીજી તકલીફો પણ થશે?

હા, થાઇરોઇડને લાંબા સમય સુધી સરખી મદદ ન મળે (મદદનો અર્થ દવા નથી) એટલે એની માઠી અસર બીજા હિસ્સાઓ પર પણ થવા માંડે.

સૌથી પહેલાં તો હાઇ ટ્રાઇગ્લીસેરાઇડ્ઝના (ચરબીના પરિભ્રમણનું સ્તર વધવું જેના કારણે હૃદયરોગની સમસ્યા થઈ શકે છે) સ્તરનું જોખમ ખડું થાય છે. ઉપરાંત ડાયાબિટીસ, પિરિયડ્ઝમાં દુખાવા, સતત થાક લાગવો, હાડકાંની ઘનતા ઘટવી, વિટામિન-Dનું પ્રમાણ ઘટવું વગેરે અને આમાં વજન વધારો પણ આવી જાય. ઘણી વાર તો PCOD, હાઈ બ્લડપ્રેશર વગેરે પણ થઈ શકે. આ લિસ્ટ બહુ લાંબું છે.

મને હાઈપોથાઈરોઈડ થવાનું કારણ શું ?

પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં હાઇપોથાઇરોઇડની સમસ્યા વધુ જોવા મળે છે, કારણ કે આપણી જિંદગીમાં પ્રેગનેન્સી અને મૅનોપૉઝ દરમિયાન હોર્મોન્સનો બદલાવ બહુ વધારે હોય છે. પ્રેગનેન્સી દરમિયાન શરીરનું હોર્મોન્સનું સંતુલન બદલાય છે અને થાઇરોઇડ તેને સહાય કરવા અને ગર્ભને થાઇરોઇડ હોર્મોન આપવા સારી પેઠે મહેનત કરે છે. આ લગભગ હાઇપોથાઇરોઇડની જ સ્થિતિ હોય છે. સામાન્ય રીતે પ્રેગનેન્સી પહેલાં તમે યોગ્ય આહાર, ઊંઘ, નિયમિત એક્સરસાઇઝ વગેરેનું ધ્યાન રાખ્યું હોય તો થાઇરોઇડ ગ્રંથિ પોતાની સામાન્ય સ્થિતિ અને કાર્યપદ્ધતિમાં જલદી જ ગોઠવાઈ જાય છે.

પણ કહેવામાં આ જેટલું સહેલું લાગે છે એટલું કરવામાં નથી. નવજાત બાળક ભાગ્યે જ રાત્રે શાંતિથી ઊંઘે એટલે મા માટે રાતની ઊંઘ તો અશક્ય જ હોય. પ્રેગનેન્સી પછી મોટા ભાગની યુવાન મમ્મીઓ મૂંઝવણમાં હોય કે પોતાને માટે ખરેખર શું યોગ્ય છે? મમ્મી, સાસુ, મહિલા સામયિકો, પિંકી આન્ટીના પડોશીની દીકરી વગેરે વગેરે જે કહે એ બધું જ એમને સાંભળવું પડે છે. આ સ્થિતિમાં એ કંટાળીને ફ્રીઝરમાં પડેલા આઇસક્રીમને સફાચટ કરવા સિવાય કંઈ કરી નથી શકતી અને વર્કઆઉટ? નેપ્પી બદલીને અને ફીડિંગ કરાવીને થાકેલી મા માટે વર્કઆઉટ અને જીમ તો કદાચ આ ગ્રહની વસ્તુઓ જ નથી હોતી. આ બધામાં થાઇરોઇડને કેવી રીતે સહાય કરવી? પણ થોડી સજાગતા અને પ્લાનિંગથી એ ચોક્કસ કરી શકાય.

પ્રેગનેન્સી દરમિયાન હોર્મોનમાં બદલાવ અને ડિલિવરી પછીની લાઇફસ્ટાઇલથી હાઇપોથાઇરોઇડનું જોખમ વધી જાય છે. આ માટે પ્રેગનેન્સીના એક વર્ષ પહેલાં યોગ્ય આહાર અને ડિલિવરી પછી આરામનું યોગ્ય પ્લાનિંગ કરવાથી ઝડપથી સાજા થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે.

મૅનોપૉઝ દરમિયાન પણ હોર્મોન્સની સ્થિતિમાં બહુ મોટો ફરક આવે છે. આ તબક્કે પણ ગૂંચવણ થાય છે અને આપણને કહેવાય છે કે, ‘આવામાં તો વજન વધશે જ, એને નહીં અટકાવી શકાય.’ આ તદ્દન ખોટી વાત છે. હોર્મોનની દૃષ્ટિએ તમે ‘એસ્ટ્રોજેનડોમિનન્સ’ તરીકે ઓળખાતા તબક્કામાંથી પસાર થાઓ છો. એનો અર્થ એમ કે એસ્ટ્રોજીનનું સ્તર યથાવત્ રહે અને પ્રોજેસ્ટેરોનનું પ્રમાણ ઘટે. આ દરમિયાન થાઇરોઇડનું ઉત્પાદન અટકે અને તમને હાઇપોથાઇરોઇડના લક્ષણો દેખાવાની શક્યતાઓ પણ સર્જાય. જોકે બ્લડ રિપોર્ટમાં ક્યાંય હાઇપોથાઇરોડિઝમ નહીં વર્તાય. આ લક્ષણો એટલે નબળાઈ, થાક, અકળામણ, ખરાબ ત્વચા, વાળ ઊતરવા, વજન વધવું, સોજા આવવા વગેરે. વળી લાઇફસ્ટાઇલને લગતી અને સામાજિક સમસ્યાઓ તો હોય જ. મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ પોતાનાં મનની વાત કરતી નથી અથવા એમણે ક્યારેય પોતાની ઘટમાળમાંથી ‘બ્રેક’ નથી લીધો હોતો. વર્ષો સુધી અટક્યા વગર કામ કરવું અને તાણમાં જીવવાની આદતને કારણે થાઇરોઇડ ગ્રંથિ માટે વધુ જોખમો ખડાં થાય છે. અધૂરામાં પૂરું ટીનએજ બાળકો અને જેને પડી ન હોય અથવા પોતાનું ધાર્યું જ કરાવતા હોય એવા સાથીદાર હોય એટલે થાઇરોઇડ પર કામનું ભારણ વધ્યા કરે. આમ મૅનોપૉઝ સમયે પણ સ્ત્રીઓએ હોર્મોન અને લાઇફસ્ટાઇલને લગતાં પરિવર્તનો સાથે કામ પાર પાડતાં શીખી લેવું જોઈએ.

ખૂબ ડાયટ્સ કર્યા કરવા, દરેક વેઇટલૉસ પ્રોગ્રામમાં જોડાવું, વધુ પડતી એક્સરસાઇઝ કરવી, બે મહિના પાતળા અને પાંચ મહિના જાડા રહેવું, કૅલરી વગરનો ખોરાક ખાતા રહેવું, વજન ઘટાડવા ‘ફેટ બર્નર્સ’ લેવા અને તમારામાં જેટલું કરવાની શક્તિ હોય એનાથી વધારે

ખેંચાયા કરવું આ બધું જ થાઇરોઇડની કામગીરી બગાડવાના રસ્તા છે.

આ સ્થિતિમાં હું શું કરું ?

તમે ધારો તો ઘણું કરી શકો તેમ છો. તમે એટલું પણ સમજી લોને કે તમારી સમસ્યા (વજન વધવાની કે ઘટવાની સમસ્યા હાઇપો કે હાઇપર થાઇરોઇડને કારણે) થાઇરોઇડને કારણે નથી તોય પૂરતું છે. એવી ઢગલાબંધ બાબતો છે જે તમારે કરવી જોઈએ. હાઇપો કે હાઇપર થાઇરોઇડની સ્થિતિમાં થાઇરોઇડ ગ્રંથિને પોતાની ક્ષમતા કરતાં વધારે કામ કરવું પડે છે. માત્ર વજન ઊતરવું એ જ શરીર માટે જરૂરી નથી એટલે પ્લીઝ તમને હાઇપોથાઇરોઇડ થઈ જાય તો સારું એમ વિચારવાનું બંધ કરી દો. વધુ પડતું કામ કરતી અને સરખી રીતે કામ ન કરી શકતી થાઇરોઇડ ગ્રંથિ પોતાનાં બધા લક્ષ્ય પાર નથી પાડી શકતી. કોષના શ્વાસોચ્છ્વાસ એટલે કોષ દ્વારા ઑક્સિજનનો પુરવઠો મેળવવાની ક્રિયા પણ થાઇરોઇડનું જ કામ છે. આ સ્થિતિમાં થાઇરોઇડ બધી જ કામગીરી સરખી રીતે કરે એ માટે તમારે મહેનત કરવી જોઈએ. મેં અહીં કેટલીક અગત્યની વ્યૂહરચનાઓની જાણકારી આપી છે. તમે હાઇપો હશો કે હાઇપર આ બધા મુદ્દા અનુસરશો તો થાઇરોઇડની કામગીરી વધુ સારી કરવામાં તમને મદદ રહેશે. તમારા શરીરને અને વજનને તમે સંતુલન આપી શકશો.

પોષણની વ્યૂહરચના

- સૌથી પહેલાં ખોરાકમાં આયોડિનની માત્રા સુધારો. સરકારે આપણા મીઠાને આયોડાઇઝ કરવાના નિર્ણય લીધો એ પહેલાં ભારતીયોમાં ગોઇટરના ઘણા કિસ્સા જોવા મળતા. તમારામાંથી જેટલાની ઉંમર ત્રીસથી વધારે હશે એમને યાદ હશે કે ગામડાની સ્ત્રીઓના ગળા ફૂલેલાં રહેતાં જાણે એમના ગળામાં મોટો દડો ફસાઈ ગયો હોય. થાઇરોઇડ સરખું કામ ન કરે ત્યારે આયોડિનની ઊણપને કારણે ગોઇટરની સમસ્યા થતી. આયોડાઇઝ્ડ મીઠાને કારણે હવે આ સમસ્યા તો હળવી થઈ છે, પણ આયોડિન માત્ર આયોડાઇઝ મીઠામાંથી જ મળે છે એવું નથી. આપણે જાડા છીએ એટલે ન ખવાય એમ માનીને આપણે જે ચીજો નથી ખાતા એવી ઘણી કુદરતી ચીજોમાં આયોડિન હોય છે. તમને નથી લાગતું કે એ સમય આવી ગયો છે કે આપણે ખોરાકમાં થાઇરોઇડ રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (ટી-૪ થાયરોક્સિન, અલ્ટ્રોક્સિન, થાયરેનોમ વગેરેની દવા લેવા માંડો એને થાઇરોઇડ રિપ્લેસમૅન્ટ થેરાપીના રૂપકડા નામેથી ઓળખવામાં આવે છે) અનુસરવા માંડીએ. આમ કરીશું એટલે આપણી થાઇરોઇડ ગ્રંથિ પોતાનું ટી-૪ પેદા કરવાનું બંધ કરી દેશે. થાઇરોઇડની સ્વસ્થ કાર્યવાહી માટે જરૂરી બધાં જ પોષક તત્ત્વો લેવાની આપણે શરૂઆત કરીએ, સવારના જો થાઇરોઇડની ગોળી લેવી પડતી હોય તો એનો ડોઝ ઘટાડવાનો પ્રયાસ શરૂ કરીએ, પછી તો ગોળી પણ બંધ કરી દઈશું.
- ડાયટ કરીએ ત્યારે આપણે આયોડિનથી ભરપૂર એવાં કેળાં, ગાજર, સ્ટ્રોબેરી, દૂધ, હોલ ગ્રેઇન વગેરે ખાવાનું બંધ કરી દઈએ છીએ. તમને સમજાય છે ને કે હું આ લિસ્ટમાં કેળાં, ગાજર, સ્ટ્રોબેરી અને દૂધને કેમ મૂકી રહી છું? કારણ કે એમાં કૅલરીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે અને એ ખાવાથી જાડા થવાય!! હે ભગવાન! આ તમામમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વો ઉપરાંત એ બધાં જ આયોડિનથી ભરપૂર હોય છે. તમારા થાઇરોઇડ કોષને પ્રવૃત્ત કરવામાં એ મદદ કરશે. તમે પ્રેગનેન્ટ હો, બાળકને ધવડાવતા હો અથવા તો મૅનોપૉઝ નજીક હો તો તમને ચોક્કસ આ દરેક ખોરાકની ખૂબ જરૂર

પડે છે. કૅલ્શિયમ અને ગ્લુકોઝના હોમિઓસ્ટેસિસની પ્રક્રિયામાં પણ થાઇરોઇડ મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે. (કૅલ્શિયમને ગ્રહણ કરવામાં અને ગ્લુકોઝના મેટાબોલિઝમ માટે થાઇરોઇડ જરૂરી છે.) આમ જો તમારા આહારમાં પૂરતું આયોડિન નહીં હોય તો તમને ઓસ્ટિઓપોરોસિસ કે ડાયાબિટીસ પણ થઈ શકે છે.

- વેઇટલૉસ પ્રોગ્રામ પર હોઈએ ત્યારે આપણને આખું ધાન એટલે કે કાબ્ર્ઝનું પ્રમાણ ઘટાડવાનું અથવા તો બંધ કરવાનું કહેવામાં આવે છે. આ પણ આયોડિનના સ્ત્રોત છે. સલાડ અને સૂપ ખાવાનું બંધ કરો અને તમારા કાયમના ભાત, ભાખરી અને રોટલી ખાવાનું શરૂ કરી દો અને હા, એ બધું જ લીલાં શાક સાથે ખાઓ, કારણ કે એમાંથી પણ તમને સારા એવા પ્રમાણમાં આયોડિન મળશે. સાથે દાળ, દહીં, કઢી ખાવાનું પણ ભૂલશો નહીં, કારણ કે એમિનો ઍસિડનો પ્રોફાઇલ અધૂરો નથી છોડવાનો, ટાયરોસીન યાદ છે ને! ફેનિલાલેનાઇન પણ અગત્યનો એમિનો ઍસિડ છે, કારણ કે એનાથી ટાયરોસીન બનશે જે પ્રોટીનનું પૂરતું પ્રમાણ હશે તો જ તૈયાર થશે.
- હવે જાણીએ કે પ્રોટીનના સંપૂર્ણ સ્ત્રોત કયા છે? ચીઝ, પનીર, વ્હેય પ્રોટીન, દૂધ, દહીં, દાળ આખા ધાન સાથે ચોક્કસ ખવાય. આ ઉપરાંત જો તમે માંસાહારી હો તો ઇંડાં, સી-ફૂડ અને મરઘીમાંથી ભરપૂર પ્રોટીન મળે. હું ટ્રેકમાં સિક્કિમ ગઈ હતી ત્યારે મને મારા ગાઇડે પૂછ્યું કે તમે 'નોન મીટર છો?' મેં સવાલ કર્યો કે, 'નોન મીટર' એટલે શું? તો કહે, 'નોન મીટર એટલે નો મીટ અને મીટ ઇટરની સંધી - નોન મીટર. આમ મીટર છો કે નોન મીટર છો તેના આધારે તમારા પ્રોટીન સ્ત્રોત નક્કી કરો. જો તમે નોન મીટર હો તો તમારે વ્હેય પ્રોટીન જેવાં ઉચ્ચ કક્ષાનાં પ્રોટીન સપ્લિમૅન્ટ્સ ખાવાં પડશે. વેઇટલૉસના ચક્કરમાં સપડાયેલા હોઈએ ત્યારે આપણે પ્રોટીનથી પણ દૂર રહીએ છીએ. ચીઝ અને પનીર ખાવાથી જડા થવાય એટલે એની બંધી હોય અને દાળની મંજૂરી હોય તો ભાત અથવા રોટલી વગર ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. આ ખોરાક શરીરને ઓછો પડે છે અને બિનજરૂરી બની જાય છે.
- ડાયટ પર હોઈએ ત્યારે આપણે ખૂબ જ ઓછું ખાતા હોઈએ છીએ અને પરેજી પણ એટલી પાળીએ કે થાઇરોઇડની કામગીરી બરાબર ચાલતી હોય તોય ધીમી પડી જાય. લો કૅલરી ડાયટના મેટાબોલિઝ સાથે સમતુલા જાળવવા થાઇરોઇડ મંદ પડી જાય છે. જો આપણને પહેલેથી જ હાઇપોથાઇરોડિઝમ હોય તો ડાયટથી આપણા થાઇરોઇડની પ્રવૃત્તિ નબળી પડી જાય અને લો કૅલરી ડાયટની સાથે સંતુલન સાધવામાં થાઇરોઇડ ગ્રંથિ વધુ ને વધુ મંદ પડતી જાય.
- ખરેખર જો તમને થાઇરોઇડ પ્રૉબ્લેમ હોય તો તમારે વધુ પ્રમાણમાં સંપૂર્ણ આહાર લઈને કૅલરીનું પ્રમાણ વધારવું પડશે. સમજ પડી? જરૂર એમિનો ઍસિડ, સારી ગુણવત્તાવાળા કાર્બ્ઝ, આયોડિન, વિટામિન- B, C અને Eના સપ્લિમૅન્ટ્સ લઈને થાઇરોઇડને જરૂરી સહકાર પૂરો પાડો જેથી એની કામગીરી સરસ રીતે ચાલે. પોષણ અને કૅલરીનું વધતું પ્રમાણ થાઇરોઇડને માત્ર સહાય નથી કરતું, પણ ખોરાકના વધતા પ્રમાણને અનુરૂપ મેટાબોલિઝમ સુધારવા પ્રોત્સાહન પણ આપે છે.
- કૅલરીનું પ્રમાણ વધારવા માટે પોષણ અને કૅલરીનું સંતુલન હોવું જરૂરી છે. કૅલરી વધારવાની છે એમ વાંચીને જો તમે બિસ્કિટ (ભલે લો કૅલરી લખેલું હોય), આઇસક્રીમ, વેફર (ઑઇલ ફ્રી કે બીજાં અનાજમાંથી બનેલી)ની પાર્ટી કરવા માંડશો તો તમારું થાઇરોઇડ તમારી પાર્ટી ચોક્કસ બગાડશે. જેમ આ પાર્ટીથી થાઇરોઇડની હાલત બગડશે બિલકુલ એમ જ. સુગર ફ્રી અને ફેટ ફ્રી હોવાના દાવા કરતા બધા જ

પ્રોસેસ્ડ ફૂડમાં ભરપૂર મીઠું હોય છે. મીઠાનું પ્રમાણ ખોરાકમાં વધે એટલે શરીરના કોષમાં પોટેશિયમ અને સોડિયમના કોષનું સંતુલન ખોરવાઈ જાય. (પ્રકરણ સાત) આ સ્થિતિમાં થાઇરોઇડ શરીરમાં ઠલવાતું આયોડિન ગ્રહણ નથી કરી શકતું. (હવે ખબર પડી કે માત્ર બિસ્કિટ્સ અને જ્યૂસ ખાધા પછીય તમને શરીર ફૂલેલું કેમ લાગે છે? કારણ કે સોડિયમ અને પોટેશિયમનું અસંતુલન થાય છે) યાદ રાખો કૅલરી ચોક્કસ વધારો પણ મીઠાથી ભરપૂર પ્રોસેસ્ડ ફૂડ ખાઈને નહીં, પણ ઘરે બનાવેલો સંપૂર્ણ આહાર ખાઈને.

સિંગદાણા, કોબી અને સોયાબીન

તમને હાઇપોથાઇરોડ હશે તો તમને કહેવામાં આવશે કે સિંગદાણા, કોબી, સોયાથી દૂર રહેવું. શા માટે આ ખાવાનું સાવ બંધ કરી દેવાનું? કારણ કે એ હાઇપોથાઇરોઇડ માટે ઠીક નથી? ખરેખર? કેમ? જો લોકોએ તમને ઘસીને આ ખાવાની ના પાડી હોય તો તેમની પાસે આ 'કેમ'નો જવાબ પણ હોવો જોઈએ. પણ કોઈની પાસે સરખો જવાબ નહીં હોય. પરેજીનો આઇડિયા ખોટો નથી. આ ત્રણેય વસ્તુ આયોડિનને ગ્રહણ કરવાની આંતરિક પ્રક્રિયામાં આડે આવી શકે છે, પણ (આ પણ બહુ મોટું 'પણ' છે) જો આ ત્રણેય વસ્તુ તમે કાચી ખાઓ તો જ આ અવરોધ બનશે. પરંતુ તમારી સિંગ તો શેકેલી છે, કોબીનું શાક બન્યું છે અને સોયા દૂધ અથવા તોફુના રૂપમાં જ હશે. (હજી તમે એમ માનતા હો કે એ પ્રોટીનથી ભરપૂર છે તો તમારી ભૂલ થાય છે. સોયા દૂધ અને તોફુ ઘણી ઉચ્ચ પ્રોટીન ચોઇસ છે.

આ તમામને રાંધવાથી આયોડિનની ગ્રહણની પ્રક્રિયામાં તેમને અવરોધ બનાવતું લક્ષણ નબળું પડી જાય છે. બસ પછી શું ચિંતા.. બિન્દાસ ખાવ. માત્ર વિચારી જુઓ કે સિંગ અને કોબીના વિરોધમાં થતો આ પ્રચાર (ખરેખર તો આખાય કોબી પરિવારની વાત છે બ્રોકોલી, કોબી-ફ્લાવર, લીલી કોબી, લાલ કોબી) સાચો હોત તો બટેટા અને કોબી પર જીવતા પરિવારોનું શું થાત? ઉત્તર ભારતમાં તો બધા બહુ પ્રેમથી કોબી ખાય છે, કોબીનું શાક, પરાઠા અને અથાણું પણ. શું દિલ્હીથી કાશ્મીર સુધીમાં હાઇપોથાઇરોઇડનો હુમલો થયો?

એ જ પ્રમાણે સિંગદાણા કે મગફળીનો કોંકણથી માંડીને કર્ણાટકમાં બનતી બધી જ વાનગીમાં દેખા દેશે. શું અમને બધાંને થાઇરોઇડની કોઈ મોટી તકલીફ થઈ છે? (હે ભગવાન! લોનાવાલાની ચિક્કીનું શું થશે?)

કોઈ એક બાબત તમે કરો કે ન કરો તેનાથી થાઇરોઇડની સ્થિતિ બગડવા કે સુધરવાની નથી. થાઇરોઇડ માટે કોબી, સિંગદાણા અને સોયાબીન કરતા બિસ્કિટ, કેક, ચૉકલેટ, આલ્કોહૉલ સો ગણા નુકસાનકારક છે - પણ કોઈ એની પરેજી પાળવાનું તો નથી કહેતું? ના રે ના! આ બધાના 'સુગર ફ્રી' અને 'લો કૅલરી' પ્રકાર તમને મોંઘા ભાવે વેચવામાં આવે છે. વળી કોઈ આટલામાં અટકતું નથી બલકે એમ કહે કે ખાવું તો જોઈએને, એમ તે કંઈ જિંદગી માણવાનું ન છોડી દેવાય. બસ તો પછી તમારા થાઇરોઇડની હાલત ખરાબ કરી દેતી બધી ચીજો ખાઓ અને આખી જિંદગી મારા ક્લાયન્ટ બની રહો!

પ્લીઝ, બરાબર સમજી લો કે સિંગદાણા અને સોયા બંને પ્રોટીનના

અગત્યના સ્રોત છે અને તેમાંથી સારા પ્રમાણમાં ફેટી ઍસિડ્સ પણ મળે છે. તમારા ડાયટમાંથી એને બાકાત ન કરતા. કોબી પરિવારનું શાક ખાવાથી તમને ફાઇબર, વિટામિન-*B* અને માઇક્રોમિનરલ્સ મળશે જેનાથી યોગ્ય આહાર લેવાના તમારા પ્રયત્નોને પૂરતો સહકાર મળી રહેશે. કાયમી પ્રતિબંધ મૂકવાની કોઈ જરૂર નથી.

વર્કઆઉટની વ્યૂહરચના

વર્કઆઉટ કે એક્સરસાઇઝ વગર ચાલવાનું જ નથી, તમારી અને મારી વચ્ચેનો આ કરાર કાયમી છે એમ જ સમજવું. જો તમને હાઇપોથાઇરોઇડ હોય તો વર્કઆઇટ કરવું કેમ બહુ જરૂરી છે? વજન ઘટાડવા? ના. તમારા કોષ યોગ્ય રીતે ઑક્સિજન મેળવી શકે અને શરીરમાં પહોંચાડી શકે એ માટે વર્કઆઉટ તો કરવું જ પડશે, કારણ કે આમ થશે તો જ ચરબી ઘટશે. વર્કઆઉટથી જ તમે એ સ્તરે પહોંચશો જ્યાં વજનની વધ-ઘટની રમતમાંથી તમને 'મુક્તિ' મળશે.

- સૌથી જરૂરી બાબત છે કે તમે વધારે પડતી એક્સરસાઇઝ ન કરો. જો તમારું થાઇરોઇડ સરખી રીતે કામ ન કરતું હોય તો એ સ્પષ્ટ છે કે તમારી સાજા થવાની ક્ષમતા નબળી પડી ગઈ છે. યોગ્ય ખોરાક લેવો, શાંતિથી ઊંઘવું અને વ્યવસ્થિત એક્સરસાઇઝ થશે તો કોઈ પણ જાતની શારીરિક તાણ વગર તમારા થાકેલા શરીરને એક્સરસાઇઝના ફાયદા થશે.
- તમારા તંત્રમાં ફેટી ઍસિડ્ઝ (ચરબીયુક્ત ઍસિડ)ની ગતિશીલતા જળવાય એ માટે કાર્ડિયો અથવા સ્ટેમિના બિલ્ડિંગ એક્સરસાઇઝ બહુ જ જરૂરી છે.
- (હાઇપોથાઇરોઇડથી ટ્રાઇગ્લિસેરાઇડ્ઝ જેવા વહન કરતા ચરબીયુક્ત ઍસિડમાં વધારો થવાનો ભય રહે છે) ઘૂંટણ, એડી, કમરનો નીચલો હિસ્સો અને નિતંબ જેવા વજન ઊંચકતા સાંધાઓ પર તાણ ન પડે એવી કાર્ડિયો-એક્સરસાઇઝ કરો. સાઇક્લિંગ અને સ્વિમિંગ બંને એવા વિકલ્પો છે જે હૃદય અને ફેફસાંને પૂરતી સ્ફૂર્તિ આપે છે. તેનાથી સાંધા, સ્નાયુ કે હાડકાને કોઈ તાણ પણ નથી પડતી.
- થાઇરોઇડ ગ્લેન્ડ T3 અને T4 સ્ત્રાવનું વહન તો કરે જ છે, પણ સાથે કેલ્સિટોનીન નામનો હોર્મોન પણ ઉત્પન્ન કરે છે. હાડકામાં કૅલ્શિયમ પાછું મૂકવાનું કામ કેલ્સિટોનીન કરે છે. જો થાઇરોઇડની કામગીરી ધીમી પડી જાય તો કેલ્સિટોનીનની કામગીરી પણ ઘટે. આમ તમારા સાંધા, હાડકાં અને સ્નાયુ નબળા પડવાનું જોખમ વધે, સાથે વિટામિન- Dનું સ્તર પણ નીચું જાય (જોકે વર્ષો સુધી કૃત્રિમ થાઇરોક્સિન લેવાથી પણ આમ થઈ શકે છે.)
- અઠવાડિયામાં એક દિવસ તો વેઇટ ટ્રેઇનિંગ કરવી જ જોઈએ, કારણ કે તમે વધારે પડતું વજન લઈને હલનચલન કરો ત્યારે તમને ઈજા ન થાય તે માટે સ્નાયુ-હાડકાંઓના તંત્રએ સારી પેઠે મજબૂતાઈથી કામ કરવું પડે છે. શરીરમાં તમારું વજન ઉપાડતા સાંધાઓને મજબૂત સ્નાયુઓ અને પેશીઓ રક્ષણ આપે છે અને હાડકાંઓને વધુ કૅલ્શિયમ સંગ્રહ કરવાની ક્ષમતા આપે છે. આમ કેલ્સિટોનીનની કામગીરીને મદદ મળે છે.
- અનુભવી શિક્ષક પાસેથી શીખેલા યોગ બહુ જ અમૂલ્ય હોય છે. મારા ઘણા

ક્લાયન્ટ્સ મને કહેતા હોય છે કે થાઇરોઇડ માટે સર્વાંગાસન બહુ લાભદાયી છે. જોકે આમાં એવું છે કે સૌથી પહેલાં તો તમારે બિલકુલ આરામથી સર્વાંગાસન કરતાં શીખવું પડે. ('સ્થિરમ, સુખમ ઇતિ આસના' એમ પતંજલિએ કહ્યું છે, એટલે તમારી સ્થિતિને આસન કહેવા માટે તે સ્થિર અને આનંદદાયી હોય તે જરૂરી છે.) શરીરના નીચલા હિસ્સાને માથાની ઉપર લઈ જઈ ખભા પર આખા શરીરનું વજન આવે તેમ અને ગુરુત્વાકર્ષણથી તદ્દન વિપરીત દિશામાં સ્થિરતા મેળવવી જરાય સહેલું નથી. આ કરતાં પહેલાં તો કેટલાય પ્રાથમિક પૉઝ અથવા યોગાસન તમારે શીખવાં પડે જેમ કે ત્રિકોણાસન, તાડાસન વગેરે જે થાઇરોઇડ માટે બહુ જાણીતા નથી.

- કોઈ પણ એક ગોળી, એક આસન કે કોઈ એક ચીજ નથી જેનાથી તમે થાઇરોઇડની સ્થિતિ સુધારી શકો. તમારા તંત્રને મજબૂત કરવા માટે સામાન્ય લાગતા ફેરફાર પણ તમારે કરવા પડે પછી ભલેને એનાથી હાઇપોથાઇરોઇડને કોઈ મદદ થતી હોય કે નહીં. આસનોની તાલીમ કોઈ વિશેષજ્ઞ પાસેથી લીધેલી હોય તો તંત્રના સંતુલન અને શરીરના એકેએક કોષ પર તેનો પ્રભાવ પડી શકે. આખા અઠવાડિયામાં સમય ન મળતો હોય તો શનિ-રવિ માટે ક્લાસીઝ શોધી નાખો. તમારી જાણ ખાતર એક ખાસ વાત ઐયંગર ગુરુજી જે યોગાસનના એનસાઇક્લોપીડિયા ગણાય છે એમણે પોતાના વિદ્યાર્થીઓને કહેલું કે, 'મારા મતે તમે તાડાસાન (સીધા ઊભા રહેવું) પણ સરખી રીતે કરતા શીખી લો તો તમારે બીજા બધા યોગના પૉઝ શીખવાની જરૂર નથી.' મુદ્દો એ છે કે તમે ભલેને ગૂંચવાડા ભર્યાં, અઘરાં આસનો શીખી લો. મૂળે તો જે કરો એ વ્યવસ્થિત કરો. નિપુણતાથી કરો અને જાતને આસન હોય કે જિંદગી હોય બેયમાં સ્થિર રાખતાં શીખો એ જ મહત્ત્વનું છે.

થાઇરોઇડની સવારની ગોળી અને મિતાહાર

જો તમારે સવારે ઊઠીને સૌથી પહેલાં થાઇરોઇડની ગોળી લેવાની હોય તો 'સવારે ઊઠીને દસ જ મિનિટમાં કંઈક ખાવું જોઈએ'ના પહેલા નિયમનું શું થાય? આ નિયમને જરા ફેરવી દો અને થાઇરોઇડની ગોળી લીધાની ચાલીસ મિનિટ પછી ખાઓ. તમે જે હોર્મોન્સ રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી ઉપર છો (તમે સવારે જે થાઇરોક્સિનની ગોળી (*T4*) લો છો તેની જ હું વાત કરું છું.) તે તમારા માઇક્રો-ન્યૂટ્રીઅન્ટને ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતામાં માથું મારશે. આ સ્થિતિમાં થાઇરોઇડ પીલ્સ લીધાના બે કલાક પછી જ તમારે વિટામિન્સ (મલ્ટિવિટામિન કે વિટામિન-*B*ની ગોળીઓ)ની ગોળીઓ લેવી. મીલ- ૨ લીધા પછી જ તમારે બીજાં વિટામિન્સ લેવાં જોઈએ. તમારી પાસે સમય ઓછો હોય તો સવારની થાઇરોઇડની ગોળી અને વર્કઆઉટનું શું કરવાનું? થાઇરોઇડની ગોળી અને કંઈ ખાવા વચ્ચેનો ૪૬ મિનિટનો જે ગાળો છે એ તમારા વર્કઆઉટ કરવાના સમયને નડે છે. ભૂખ્યા પેટે જીમમાં જાઓ એટલે એક્સરસાઇઝ તો સરખી ન જ થાય, પણ મચકોડાવાના, સ્નાયુ ખેંચાઈ જવાના કિસ્સા પણ બને. પછી શું કરવું? તમારા ડૉક્ટર સાથે વાત કરો. મોટા ભાગના ડૉક્ટર તમારે માટે એવો સમય શોધી કાઢશે જ્યારે તમારું પેટ ખાલી હોય (કારણ કે *T4*માઇક્રોન્યૂટ્રીઅન્ટને ગ્રહણ કરવાની પ્રક્રિયામાં આડે આવતું હોવાથી તે ખાલી પેટે લેવાય તો સરખી રીતે શરીરમાં ભળે). આ તમે વહેલા ઊઠીને પહેલા નિયમ અનુસાર ખાઈ શકો,

જીમ જઈ શકો, વર્કઆઉટ કરીને દિવસ સરસ જાય એવો સરસ નાસ્તો કરી શકો. નિયમિત વર્કઆઉટ કરશો તો તમારી થાઇરોઇડની કામગીરી સુધરશે અને તમારે ગોળી લેવાનો સમય જ બદલવાનો રહેશે, આ તો ફાવે એમ છે ને?

ઊંઘની વ્યૂહરચના

હું ફરી એક વાર યાદ કરાવી દઉં કે હાઇપોથાઇરોઇડ સાજા થવાની નબળી ક્ષમતાની નિશાની છે. સરખી ઊંઘ અને સવારે તાજા ઊઠવું થાઇરોઇડની કામગીરી માટે મહત્ત્વની પાયારૂપ કામગીરી કરે છે. દિવસ દરમિયાન સુસ્તી લાગવી, ઊંઘરેટા રહેવું અને રાત્રે સરખી ઊંઘ ન આવવી એ કોઈ પણ મદદ વગર કથળી રહેલા હાઇપોથાઇરોઇડની નિશાની છે. (પહેલા પ્રકરણમાં મેં પેલી મહિલાની વાત કરી હતી જેને જોઈને મને થયેલું કે એને તરત જ ઉંઘાડી દેવી જોઈએ? એને હાઇપોથાઇરોઇડની તકલીફ હતી અને અમારી ત્રીજી મિટિંગમાં જ મેં ઑફિસની લાઇટ ઝાંખી કરી દીધી, એ વીસ મિનિટ સુધી કોઈ પણ ખલેલ વગર ઊંઘી રહી.) આપણને બધાયને રાતની સરસ ઊંઘની જરૂર હોય છે. જે રાતે આપણે પડખાં ઘસ્યાં હોય, અડધી રાત્રે ફ્રીજ પર હલ્લો બોલાવ્યો હોય ત્યારે બીજા દિવસે સવારમાં આપણને એવો ત્રાસ થાય કે ન પૂછોને વાત. અડધા બેભાન હોય એમ લાગે. રાત્રે સરખી ઊંઘ મળે તો મન અને શરીરને સંતુલન, શાંતિનું સ્તર યથાવત્ કરવાનો મોકો મળે. જે દરેકેદરેક કોષ, હોર્મોન, એન્ઝીમ, અવયવ, પેશીઓ, સ્નાયુ, હાડકાં, સાંધા, ચેતા દરેકને માટે જરૂરી છે.

શરીર ઊંઘતું હોય ત્યારે IGF-I અથવા તો ‘ઇન્સ્યુલિન-લાઇક ગ્રોથ ફૅક્ટરનો હોર્મોનનો પણ સ્ત્રાવ થતો હોય છે. કોઈ વ્યક્તિની સાજા થવાની અને વિકસવાની શક્તિ માટે આ હોર્મોન જવાબદાર છે. તે આપણા કોષને એવાં પોષક તત્ત્વો ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા આપે છે. આ પોષક તત્ત્વો લોહીમાં વહે ત્યારે આપણા કોષ તેમને શોષે છે. થાઇરોઇડ સારી રીતે કામ કરે છે એ માટે IGF-Iનું સ્તર પણ સારું હોવું જોઈએ. એક તો થાઇરોઇડના કોષ જરૂરી પોષક તત્ત્વો શોષી શકે અને ડાયાબિટીસના જોખમથી પણ રક્ષણ મળે.

ઊંઘ પણ જરૂરી છે, કારણ કે હવે હાઇપોથાઇરોઇડ પર ‘એડ્રેનલ ફટિગ’ની પણ અસર થાય છે. જ્યારે તમારી એડ્રેનલ ગ્રંથિ લાંબો સમય સુધી ‘કરો યા મરો’ની સ્થિતિમાં રહેવા માંડે ત્યારે કોર્ટિસોલનું વહન થાય છે જેને સાદી ભાષામાં ‘સ્ટ્રેસ હોર્મોન’ કહે છે. હોર્મોન્સ અથવા તો લાઇફસ્ટાઇલની તાણથી અથવા તો બેયને કારણે હાઇપોથાઇરોઇડીઝમની સમસ્યા થતી હોય છે. આ સ્થિતિમાં એડ્રેનલ્સને તો થાક લાગવાનો જ છે. ઊંઘ માટે માફક હોય એવી સ્થિતિ સર્જો અને બપોરે બિંદાસ્ત ત્રીસેક મિનિટની ઊંઘ ખેંચો.

વળી, તમારી ઊંઘ સરખી નહીં હોય તો એક્સરસાઇઝનું રિઝલ્ટ પણ ‘ઝીરો’ હશે. જો તમે ગંભીરતાપૂર્વક એક્સરસાઇઝ કરવા માગતા હો તો પહેલાં સરખું ઊંઘતા થાઓ. યોગ્ય ખોરાક લેવાથી આની શરૂઆત કરો. તેનાથી શરીરમાં સરખું વાતાવરણ તૈયાર થશે અને દવાની અસરવાળી નહીં, પણ આરામદાયક ઊંઘ આવશે.

એક અગત્યનો મુદ્દો : જો તમારાથી શક્ય હોય તો સવારના પહોરમાં અકળાવનારા ઍલાર્મથી ન ઊઠો એને બદલે શરીરને કુદરતી રીતે જ ઊઠવા દો. એ સારી ઊંઘ અને ઝડપથી સાજા થવાની નિશાની છે.

સંબંધોની વ્યૂહરચના

હા, સંબંધોની પણ થાઇરોઇડ પર અસર થાય છે, કારણ કે સારા સંબંધો હોવા કે ન

હોવા-બેચનો તમારા સ્વાસ્થ્ય પર સીધો પ્રભાવ પડે છે. જે વ્યક્તિઓ સાથે આપણે અવારનવાર વાતચીત થતી હોય તેમની સાથે અર્થપૂર્ણ સંબંધો રાખવા માટે સમય આપવો જોઈએ. આ પછી સંબંધોની વ્યૂહરચનામાં સૌથી અગત્યની બાબત છે વધુ પડતો ભાર વેંઢારતા થાઇરોઇડનો બોજ હળવો કરવો અને 'ના' પાડતાં શીખવું. મારી સાથે બોલો તો ના...ના ...! જે સ્ત્રીઓ ના પાડતાં નથી શીખી એમનામાં સમજ જ નથી કે પોતાની જાત પાસેથી શું આશા રાખવી. એક બાજુ તો એ મહાન દાતા છે - પોતાનાં બાળકો, પરિવાર, મિત્રો, સાથી કર્મચારીઓ, કામવાળી બધાંયને માટે એ જરૂર પડ્યે કામ લાગતો વિકલ્પ છે. બીજી બાજુ એ હંમેશાં કંઈક ઇચ્છતી રહી જાય છે - જેમ કે બીજા સમજે કે પોતે હમણાં બહુ થાકેલી છે અથવા તો એને હમણાં બસ થોડી વાર એકલા રહેવું છે? પણ અરે યાર, કોઈ તમને કહે છે કે સતત કંઈક ઇચ્છાઓ વ્યક્ત કરતાં અને થકવી નાખતા સંબંધોનો ભાર તમારે વેંઢાર્યા કરવો ? સાસુને ખરીદી કરવી છે, દીકરીને ગણિતનું લેસન કરવું છે, પતિ સાથે ફિલ્મ જોવી છે, ઑફિસમાં પ્રેઝન્ટેશન કરવાનું છે, મમ્મીને ત્યાં અથાણું બનાવવા જવાનું છે, બહેનપણીનાં છોકરાં સાચવવાનાં છે વગેરે... દરેક ભાષામાં ના માટે શબ્દ છે, બસ, બોલતાં શીખવાની જરૂર છે. પોતાની જાતથી જરા ઉપર આવો. તમે કોઈ કામ નથી કર્યું એટલે એ નહીં થાય એવું માની લેવાની કોઈ જરૂર નથી. એ કામ થવાનું જ છે, એકાદ વાર જતું કરી જુઓ. પછી પણ જો કામ ન થાય તો તમારી પાસે તો પૂરેપૂરી આવડત હોય જ છે કે ગાડી પાટે ચડાવી દો. તમે દર વખતે કોઈકની સેવા કરવા ખડે પગે ઊભા રહ્યા એના બદલામાં તમને કોઈ મૅડલ, સ્વિટ્ઝર્લૅન્ડની ટ્રીપ, ઘરઆંગણે લાજવાબ ડિનર, પ્રમાણપત્ર કે થોડાંઘણાં વખાણ સુધ્ધાં સાંભળવા નથી મળતાં એવું તમને હવે સમજાઈ રહ્યું હશે. 'ના' પાડો, જે કામો અને જવાબદારીઓ તમારાં છે એમ તમે ધારી લીધું છે એ બધામાંથી છટકતાં શીખો અને તમારા અંતરના અવાજને સાંભળો.

તાંત્રિક ફિલસૂફી અનુસાર (બધાં જ પૂર્વીય શાસ્ત્રો મુજબ) થાઇરોઇડને અંતરનો અવાજ ગણવામાં આવે છે જે ગળાના ચક્ર સાથે સંકળાયેલો હોય છે. જો તમારું થાઇરોઇડ બરાબર કામ કરતું હોય તો એનો સીધો અર્થ એ છે કે તમને તમારી જાત માટે જરાક જેટલો પણ સમય નથી. તમને યાદ છે ને નંદિની (પહેલું પ્રકરણ) કઈ રીતે દીકરીના ફોન, ઑફિસનું કામ, પતિ સાથે તારીખોની ચર્ચા વગેરે કરતી - બધી નાની બાબતોનું એ ધ્યાન રાખતી પણ આખરે બધાની અસરથી એને તાણ થઈ, TSH સ્તર પર અસર થઈ અને અંતે થાઇરોઇડ પાસે એણે ક્ષમતા કરતાં વધારે કામ લીધું. હકીકતે તો આપણે પોતાની ઇચ્છાઓને ભાર દઈને વ્યક્ત કરતા કે અંતરની લાગણીને આપણે માટે મહત્ત્વના હોય એવા લોકો સાથે વહેંચતાં નથી શીખ્યાં એટલે પણ જાત પર બોજો વધી જાય છે. થાઇરોઇડને મદદ કરવી હોય તો સૌથી પહેલાં તો મનની વાત સ્પષ્ટ કહેવી પડે. હા, જરા જાળવીને, પણ કહેવી તો પડે જ. એવું કહેવાય છે કે વિશ્વની મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ મૌનની ભાષા બોલે છે અને સરવાળે જાતને અને સમાજને નુકસાન કરે છે. મોટા ભાગની સ્ત્રીઓને લગતી સમસ્યાઓ, અધિકારના મુદ્દાઓ એટલા માટે ખડા થાય છે એ મામલે સ્ત્રીઓ ચૂપકીદી સેવે છે જ્યારે એ દરેક અંગે સાફ શબ્દોમાં મોકળાશથી જાહેરમાં ચર્ચા થવી જોઈએ.

કદાચ મારી વાત આડેપાટે ચઢી ગઈ, પણ સંબંધોની વ્યૂહરચનાના મૂળ મુદ્દા આ પ્રમાણે છે : 'ના' પાડતાં શીખો અને તમારા અંતરના અવાજને સાંભળો (અરે યાર, સોનિયા ગાંધીએ પોતાના અંતરના અવાજને સાંભળીને વડાપ્રધાનનું પદ જતું કરી મનમોહનસિંઘને પદવી આપી. આપણા બધા માટે સારું થયું ને?!!) એક આઇડિયા છે, દર ત્રણ-ચાર મહિને ત્રણ-ચાર દિવસનો એક નાનકડો બ્રેક લો (પહેલેથી જ પ્લાન કરી લેવાનો) અને બસ મજ્જાનો આરામ કરો. કેવું રહેશે? એમ કહો કે થાઇરોઇડ માટેની થૅરાપી છે.

દલાઈ લામાએ એક વાર ટ્વીટર પર લખ્યું : 'તમે ભૂતકાળમાં શું કર્યું છે એ જાણવા માટે તમારા શરીર પર નજર નાખો, ભવિષ્યમાં તમે શું કરશો એ જાણવા માટે મન પર નજર નાખો.' અને આ વાક્યમાં હું ઉમેરીશ કે (નાના મોંએ મોટી વાત! માફ કરજો દલાઈ લામાજી) 'અત્યારે તમે શું કરી રહ્યા છો તે જાણવા માટે થાઇરોઇડની સ્થિતિ પર નજર નાખો.'

થાઇરોઇડની ગોળી

હવે આપણને ખબર પડી ગઈ છે કે થાઇરોઇડની સમસ્યા એકલી નથી હોતી, તો પછી એક ગોળી લેવાથી તો એ ઉકેલવાની પણ નથી. મોટા ભાગના હાઇપોથાઇરોઇડના કિસ્સામાં તમને એક યા બીજી રીતે T4 લેવાનું કહેવામાં આવશે, પણ એનાથી ભાગ્યે જ કોઈ સમસ્યા ઉકેલાય છે. એટલા માટે જ તમારી આસપાસની જે પણ સ્ત્રી આ ગોળી નિયમિત લેતી હશે એને 'થાઇરોઇડ પ્રૉબ્લેમ' તો હશે જ.

થાઇરોઇડ ગ્રંથિ માત્ર સમસ્યા બતાવે છે એને ખડી નથી કરતી.

જો તમે સવારની ગોળી લેતા હો તો બધી જ વ્યૂહરચનાઓ ખૂબ ધ્યાનથી વાંચો, કારણ કે તમારે તમારી થાઇરોઇડની કામગીરીને મદદ કરવાની તાતી જરૂર છે. એવી આશામાં પણ નહીં જીવતા કે ગોળી લેવાથી તમારું વજન ઘટશે કે પછી ફરિયાદ પણ નહીં કરતા કે ગોળી લેવા છતાં વજન કેમ ન ઘટ્યું. હું માનું છું કે તમને સમજાઈ ગયું હશે કે ગોળી ગળવાથી કંઈ થવાનું નથી બલકે લાઇફસ્ટાઇલ બદલવાથી થશે. એવા દરેક ડૉક્ટર સાચા છે જે માને છે કે લાઇફસ્ટાઇલ બદલવી જોઈએ જેમ કે યોગ્ય ખોરાક, નિયમિત વર્કઆઉટ, સમય પર ઊંઘવું જરૂરી છે અને ઘર કે ઑફિસમાં સાર્થક સંબંધો હોવા જોઈએ. એ ડૉક્ટર પણ સાચા છે જે સમજે છે કે આ બધાં પાસાંઓ નહીં હોય તો તમારી સ્થિતિ કથળતી જશે અને એ તમને લાઇફસ્ટાઇલ બદલવા પ્રોત્સાહન આપે. પ્રિસ્ક્રિપ્શન લખતી વખતે તમારી સામેય જોયા વગર જ 'તમારે વજન ઉતારવાની જરૂર છે', 'ચાલવા જવાનું રાખો', 'એક્સરસાઇઝ કરો' એમ બોલનારાઓ જરાય કામના નથી. લાઇફસ્ટાઇલ બદલવાની વાત હોઠ ફફડાવીને બોલી દઈને ન થઈ શકે.

જે ડૉક્ટરો પોતે વર્કઆઉટ કરવામાં, યોગ્ય ખોરાક લેવામાં, ઊંઘના કલાકો નિયમિત રાખવામાં સમય આપતા હોય એ ચોક્કસપણે માનતા હોય છે કે કોઈ પણ રોગને કાબૂમાં કરવા કે દૂર કરવા માટે લાઇફસ્ટાઇલમાં પરિવર્તન જરૂરી છે. તેમના મિત્રો, પરિવારજનો, ઓળખીતાઓ જેણે આ બદલાવનાં ફળ મેળવ્યાં હોય છે તે દરેકની સાથે પોતે સંપર્કમાં રહેતા હોય છે. એ ડૉક્ટરોને તમારો ડોઝ બંધ કરવાની જરાય બીક નથી હોતી બલકે તમે દવા વગર રહો એમાં જ તેમને આનંદ થતો હોય છે. એમને દવાઓની આડઅસર પણ સમજાય છે અને કોઈ પણ રોગ લાંબો સમય રહે તો શું થાય એ પણ ખબર હોય છે. જે ડૉક્ટરો પોતાની જાણકારી, જ્ઞાનમાં વધારો કરવા માટે સતત કાર્યરત રહેતા હોય, 'સ્ટડી બ્રેક' લેતા હોય (આવા ડૉક્ટર ચોક્કસ જવાબદાર હોય, કારણ કે એ પોતાની તગડી ફીઝ જતી કરીને અભ્યાસમાં મન પરોવે છે) તે ડૉક્ટર લાઇફસ્ટાઇલમાં પરિવર્તનની અનિવાર્યતા બરાબર સમજતા હોય છે. હવે તો મેડિકલ સાયન્સમાં

અને ખાસ તો એલોપથી (આયુર્વેદ, હોમિયોપથી, યુનાની અને અન્ય પારંપરિક તબીબી શાખાઓમાં લાઇફસ્ટાઇલ પરિવર્તનને મહત્ત્વ અપાય છે.)માં પણ માનવામાં આવે છે કે રોગને અટકાવવો અથવા તો દવાઓની આડઅસરથી બચવા માટે લાઇફસ્ટાઇલમાં બદલાવ જરૂરી છે.

મને કેવી રીતે ખબર પડશે કે હું સાજી થઇ રહી છું ?

સવારે ઊઠો ત્યારે તાજા હો, સરખી ઊંઘ આવે, હાડકાં અને સાંધાઓ મજબૂત લાગવા માંડે, ત્વચા ચમકવા માંડે ત્યારે સમજી લેવું કે થાઇરોઇડની સ્થિતિ સુધરી રહી છે અને જલદી જ ખૂબ સારી રીતે કામ કરવા માંડશે. તમારે સતત લાઇફસ્ટાઇલમાં ફેરફાર પર કામ કરતા રહેવું, સમગ્ર સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થાય તો શરીરના આખા સંયોજન (સ્નાયુ અને હાડકાંનું વધુ વજન અને ચરબીના ટીશ્યૂનું ઓછું વજન) પણ સુધરે અને અંતે વજન ઘટવા માંડે, પણ એનાથી ઊંધું - વજન ઘટે અને તમને સારું લાગવા માંડે - એ તદ્દન ખોટું છે. બધો આધાર તમે શું ગુમાવો છો એની પર છે - હાડકાં, સ્નાયુ કે ચરબી! અને હા, તમે શું મેળવો છો એ પણ અગત્યનું છે.

રિયલ લાઈફ ડાયટ વિશ્લેષણ

સ્નેહા કુલકર્ણી ૬૬ વર્ષનાં ટીવી આર્ટિસ્ટ અને ગૃહિણી છે

છેલ્લાં ત્રણ-ચાર વર્ષથી તેમને થાઇરોઇડ, ડાયાબિટીસ અને હાઇ બ્લડપ્રેશરની સમસ્યા છે. તેમના ઘૂંટણમાં દુખાવો પણ છે અને કબજિયાતની સમસ્યા પણ થયા કરે છે.

એમનો આખો દિવસ વ્યસ્તતામાં પસાર થાય છે, ઘર સાચવવાનું, કામ કરવાનું અને પંચોતેર વર્ષનાં બીમાર પતિની સંભાળ પણ લેવાની.

પોતાની જાતને 'આદર્શ પત્ની' સાબિત કરવાની હોંશમાં એમણે કેટલીયે બાબતો અંગે સમાધાન કર્યું છે, પોતાની રાંધવાની શૈલીમાં પણ અને ખાવાની આદતોમાં પણ (મૂળે તો પોતાને ભાવતું બધું જ છોડી દીધું). પોતાના પતિના સ્વાદને એમણે અપનાવી લીધો છે (એ બંને જુદા પ્રદેશનાં છે એટલે રાંધવાની રીત અલગ છે) એ તો એમ માને છે કે સિંગદાણા અને કોપરાનો ઉપયોગ કરીને પોતે જે રાંધે છે તે તંદુરસ્ત ખોરાક નથી.

એમને પોતાના સ્વાસ્થ્યની ચિંતા છે એટલે 'સ્વસ્થ' ખાવાનો પ્રયાસ કરે છે (હર્બલાઇફ મિલ્ક શેક, ખાંડને બદલે સ્પ્લેન્ડા લેવાને એ સ્વસ્થ માનતાં હતાં) એ પહેલાં પણ કેટલાક ડાયેટિશિયન્સ પાસે ગયાં હતાં. એમણે કેટલાય દિવસો શાકભાજીના રસ, સલાડ, કાળી ચા અને પાણીપૂરીના પાણી પર કાઢ્યા હતા. (આ તર્ક પર તો હું હારી ગઈ!)

બીમાર પતિ, કામની જવાબદારી અને ક્રેશ ડાયેટિંગની તાણને કારણે સ્નેહા હતાશાનો શિકાર બન્યાં. સ્નેહાએ ઝડપથી જ જાતને એ 'બિચારી' સ્થિતિમાંથી બહાર કાઢવા સારવાર લીધી.

ત્રણ દિવસનો ડાયટ રિકોલ

સમય	ખાણીપીણી	પ્રવૃત્તિ	વર્કઆઉટ
પહેલો દિવસ			
૫.૩૦ સવારે		ઊઠયાં	
૫.૫૦ સવારે		હાસ્ય ક્લબમાં જવા તૈયાર થયા.	
૫.૫૦ સવારે	૧ નાસપતી		
૬.૨૦ સવારે		હાસ્ય ક્લબ સુધી ૧ કિ.મી. કાર ચલાવી	
૬.૩૦-૭.૩૦ સવારે		યોગ	પ્રાણાયામ, હાસ્યયોગ
૭.૪૫ સવારે	૧ પેંડો		
૭.૪૫ સવારે		ઘરે પાછા, લિફ્ટમાં ઉપર ગઈ.	
૮.૧૫-૮.૩૦ સવારે	૨ ઢોંસા, ચટણી+ સ્પ્લેન્ડા વાળી ચા		
૮.૩૦-૯.૩૦ સવારે		છાપાં વાંચ્યા, ફોન કર્યા	
૯.૦૦-૯.૩૦ સવારે		બાઈ સાથે વાતો કરી.	
૧૦.૦૦ સવારે		પતિને મળવા નીચેના માળે આવેલા ફ્લેટમાં ગઈ.	
૧૦.૧૫ સવારે	હર્બલાઈફ મિલ્કશેક		
૧૦.૪૫ સવારે		પડુની સારવાર કરાવવા દાંતના ડોક્ટર પાસે ગઈ.	
૧૨.૧૫ બપોરે		ઘરે પાછી ફરી.	
૧૨.૩૦ બપોરે	૨ ગ્લાસ પાણી પીધું		
૧.૨૦ બપોરે	૩/૪ ભાખરી, ૨ ચમચા પીઠલ, ૧ ચમચો રાંધેલા ભાત, ૧ વાટકી કેરીનું અથાણું		
૩.૩૦ બપોરે	૧ કપ ચા, ૨ ચકરી, ૨ ગ્લાસ પાણી		
૫.૦૦ સાંજે	૧ નાની કેરી		
૭.૩૫ સાંજે	૧ ગ્લાસ હર્બલાઈફ મિલ્કશેક		

૭.૦૦-૯.૦૦ સાંજે		ટીવી જોયું.	
૯.૦૦ રાત્રે	૧ વાટકી ઓટની ખીચડી, ૧ વાટકી મગની દાળ, કેરીનું અથાણું, ૧/૨ વાટકી વટાણા ઉસળ, ૧ ચમચી પીકલ, ૨ ચમચા કાકડી રાઈતું		
૯.૩૦-૧૦.૧૫ રાત્રે		ટેબલ સાફ કરી વાસણ ધોયા	
૧૦.૧૫ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ.	
બીજો દિવસ			
૫.૩૦ સવારે		ઊઠી.	
૫.૪૫ સવારે	૧ નાસપતી		
૫.૪૫-૬.૧૫ સવારે		હાસ્યક્લબ માટે તૈયાર થઈ.	
૫.૪૫-૬.૧૫ સવારે		હાસ્ય ક્લબ માટે ૧ કિ.મી. કાર ચલાવી.	
૬.૨૦-૭.૨૦ સવારે			યોગ કર્યા
૭.૩૦-૮.૧૦ સવારે		વાતો કરી.	
૮.૧૫ સવારે		ઘરે પાછા ફરતાં ડ્રાઈવ કર્યું.	
૮.૨૦-૮.૩૦ સવારે	૧ ચીઝ સ્લાઈસ, બે ટોસ્ટ, સ્પ્લેન્ડા વાળી ચા ૧ કપ		
૮.૩૦-૯.૦૦ સવારે		ફોન કર્યા-ઉપાડ્યા.	
ત્રીજો દિવસ રજા			
૬.૦૦ સવારે		ઊઠી	
૬.૩૦ સવારે	૧ સફરજન, ૧ ગ્લાસ પાણી		
૭.૩૦ સવારે		નાહીને પ્રસંગમાં જવા તૈયાર થઈ.	
૮.૩૦ સવારે	ખાંડવાળી ચા, ૨ સ્લાઈસ માવા કેક		

૯.૩૦ સવારે	૪ ઇડલી, ચટણી, ૧ વાટકી રવાનો શીરો		
૧૦.૧૫ સવારે		થોડું ચાલી, જનોઈની વિધિમાં હાજરી આપી.	
૧૨.૦૦ બપોરે	૧ કપ ચા + ૧ સ્લાઇસ માવાકેક	૧.૩૦ વાગ્યા સુધી સગાંઓ સાથે વાતો કરી.	
૧.૩૦ બપોરે	મસાલાભાત, તુવેરની દાળ, મિક્સ શાક, ચણાના લોટનું ઉસળ, ૨ નાના ગ્લાસ મઠો, ૩/૪ વાટકી બાસુંદી		
૩.૦૦ બપોરે		ડ્રાઇવર પૂના પાછો લઈ ગયો.	
૪.૦૦ બપોરે	૨ કપ ચા, ૨ સ્લાઇસ માવા કેક		
૫.૩૦-૬.૩૦ સાંજે			ચાલવા ગઈ.
૭.૦૦ સાંજે	૧ ગ્લાસ દૂધ		
૯.૦૦ રાત્રે	૧ વાટકી મગ, દાળ, પાલકનું શાક, ૧-૧/૨ ભાખરી		
૯.૩૦-૧૦.૦૦ રાત્રે		ટેબલ સાફ કરી, વાસણ માંજ્યાં.	
૧૦.૦૦		ઊંઘી ગઈ.	

ડાયટ રિકૉલનું મૂલ્યાંકન

વજન ઘટાડવા અને પાતળા રહેવાની (સ્વસ્થ નહીં, પાતળા) આશામાં સ્નેહા લાંબો સમય સુધી ક્રેશ ડાયેટિંગનો શિકાર બન્યાં. થાઇરોઇડની બગડેલી કામગીરી, ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર વગેરે તકલીફો તો એમને હતી, જે બધી જ તાણ, ખાવાની ખોટી આદતો, વર્કઆઉટ ન કરવું અને પોષણની ખામીના લીધે ખડી થઈ હતી.

ક્રેશ ડાયટ કરવાથી શરીરને ખૂબ જ તાણ પડે છે. જ્યારે પણ શરીર તાણમાં હોય ત્યારે સ્ટ્રેસ હોર્મોન (કોર્ટિસોલ)નો સ્રાવ થાય છે. આના કારણે શરીરમાં હોર્મોન્સ અસંતુલિત થઈ જાય છે અને પોષણની જરૂરિયાત વધે છે. સ્ટ્રેસ હોર્મોનની સાથે શરીરનો લીન બૉડી માંસ-સ્નાયુ અને હાડકાંના ખનીજની ઘનતા પણ ઘટવા માંડે છે. (સ્નેહાના કિસ્સામાં તેમને ઘૂંટણ અને હાડકાંમાં સમસ્યાઓ થઈ હતી.)

ક્રેશ ડાયટથી તેમનું સ્વાસ્થ્ય સુધરવાને બદલે કથળ્યું. એમની થાઇરોઇડની ખરાબ સ્થિતિમાં એમને નિયમિત વર્કઆઉટ કરીને સંપૂર્ણ ખોરાક લેવાની જરૂર હતી જેથી હોર્મોન્સનું સંતુલન થઈ શકે. એને બદલે એમણે જાતને સ્વસ્થ આહારથી દૂર રાખી.

જરૂરી કૅરકાટ

સ્નેહાએ ખોરાકની યોગ્ય પસંદગી કરી, સરખું ખાવું જોઈએ અને સાથે સ્વાદેન્દ્રિયનો પણ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. એમણે પોતાના શરીરમાં તાણમુક્ત વાતાવરણ ખડું કરવાની જરૂર હતી જેનાથી સૌથી વધુ પોષક તત્ત્વો ગ્રહણ કરી શકાય (જ્યારે શરીરને માનસિક કે

શારીરિક તાણ હોય ત્યારે પોષક તત્ત્વો ગ્રહણ કરવાની પ્રક્રિયા ખૂબ નબળી હોય છે) એમને નિયમિત એક્સરસાઇઝની પણ જરૂર હતી (ખાસ કરીને વેઇટ ટ્રેઇનિંગની) જેથી લીન બૉડી માસ સુધરી શકે. નિયમિત એક્સરસાઇઝથી તેમની તાણ ઘટે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે અને ચયાપચયની ક્રિયા પણ સુધરે. આમ કરવાથી થાઇરોઇડ હોર્મોનની સ્થિતિ સુધારવામાં પણ મદદ થાય અને કોષ પણ હોર્મોનલ પ્રવૃત્તિઓ પ્રતિ વધુ પ્રતિભાવ આપે. વેઇટ ટ્રેઇનિંગથી હાડકાંની ખનીજ ઘનતા વધે, કારણ કે હાડકાંમાં કૅલ્શિયમ ટકવા માંડે. એ 'હાસ્ય ક્લબ'માં પણ જોડાયાં અને ત્યાં એમને પોતાના જવા લોકો મળ્યાં. એમણે શ્વાસોચ્છ્વાસની અને સ્ટ્રેચિંગની એક્સરસાઇઝ કરી જેનાથી રિલેક્સ થઈ શકાયું. (શાંત મન હોય તો પણ હોર્મોન્સ સંતુલિત થાય છે.)

તેમણે પોતાના ડાયટમાં નીચે મુજબ ફેરફાર કરવા જોઈએ :

મીલ-૧ (સવારે ૫.૪૫) : કેળું

મીલ-૨ (સવારે ૭.૩૦) : પૌંઆ, ઉપમા અથવા ઇડલી

મીલ-૩ (સવારે ૯.૩૦) : મુઠ્ઠીભર સિંગદાણા

મીલ-૪ (બપોરે ૧૧.૩૦) : એક ગ્લાસ છાશ

મીલ-૫ (બપોરે ૧૨.૩૦) : ભાત, દાળ, શાક કે ખીચડી

મીલ-૬ (બપોરે ૨.૩૦) : બે એગ વ્હાઇટ

મીલ-૭ (સાંજે ૪.૩૦) : વેજિટેબલ ટોસ્ટ

મીલ-૮ (સાંજે ૬.૩૦) : વ્હેય પ્રોટીન શેઇક

મીલ-૯ (રાત્રે ૮.૦૦) : માછલી કે ચિકન સાથે ભાત અને શાક

એમને સાથે કૅલ્શિયમ અને વિટામિન-D સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાની પણ સલાહ અપાઈ જેથી તેમના હાડકાંની ખનીજ ઘનતા અને થાઇરોઇડની કામગીરી સુધરે. વિટામિન-બી કૉમ્પ્લેક્સ (B-6 , B-12), ઓમેગા થ્રી, સેલેનિયમ, ઝીંક, એમિનો ઍસિડ (વ્હેય પ્રોટીન) પણ તેમને અપાયા જેથી થાઇરોઇડ હોર્મોનની સંવેદનશીલતા અને કામગીરી વધુ સારી થાય.

સ્નેહાએ બહુ આરામથી લાઇફસ્ટાઇલનો આ બદલાવ સ્વીકારી લીધો. એમણે પોતાનું ડાયટ પણ છેક સુધી અનુસર્યું. હા, એકાદ દિવસ આઘુંપાછું થઈ જતું. એક્સરસાઇઝ પણ નિયમિત ચાલુ હતી.

એમને પોતાનો ખોરાક માણવા માંડયો જેથી પોષક તત્ત્વોનું ગ્રહણ સારી રીતે થવા માંડયું. લગ્નનાં ચાલીસ વર્ષ પછી એમણે પોતાની પારંપરિકશૈલીથી રાંધવાનું શરૂ કર્યું અને ડાયટમાં કોપરું-સિંગદાણા ઉમેર્યા. બંનેમાં જરૂરી ચરબી છે જેનાથી એમનાં હાડકાં અને સાંધાને જરૂરી 'તેલ' પૂરું પડયું અને ઘૂંટણનો દુખાવો મટી ગયો.

એમને સમજાઈ ગયું કે એ માત્ર પોતાના પતિને જ નહીં, પણ જાત પ્રત્યે પણ જવાબદાર છે.

એમણે બહુ જ જતનથી પોતાની સંભાળ રાખવાની શરૂઆત કરી જેથી તેમનું સ્વાસ્થ્ય તો સુધર્યું જ પણ એ પોતાના શરીરને વધુ સારી રીતે સમજવા માંડયાં.

આ બધાના પરિણામે એમને વધારે ઊર્જા અનુભવાઈ અને એ કોઈ પણ તાણ વગર પોતાના પતિની સંભાળ લેતાં થયાં. એમનુ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સુધર્યું તો સાથે તેમના પતિની તબિયત પણ વધુ સારી થતી ગઈ.

આ બધા ફેરફારના બે મહિનાની અંદર જ એમના થાઇરોઇડ હોર્મોનની કામગીરી સુધરી. ધીરેધીરે એમણે દવાઓ ઘટાડી અને પછી સદંતર બંધ કરી દીધી.

એમણે આ બધા ફેરફારને જિંદગી જીવવાની નવી રીત તરીકે સ્વીકારી લીધા છે. તેઓ

માને છે કે આટલી તંદુરસ્તી પોતે 'ડાયટ' પર હતાં ત્યારે પણ નહોતી અનુભવી.

PCOD કે PCOSનો અર્થ શું ?

આ ટર્મ આજકાલ બહુ સાંભળવા મળે છે. એ જે પણ હોય કોઈ રોગચાળાની માફક તે ફેલાઈ રહ્યું છે. બધાને મજા પડી ગઈ છે, કારણ કે પોતાના વજન વધારા માટે હવે એ PCODને જવાબદાર ઠેરવે છે. આપણા વજનના વધારા કે ઘટાડા માટે આપણે એને જવાબદાર ઠેરવીએ એ પહેલાં એનું આખું નામ જાણી લઈએ. PCOD એટલે પોલિસાયસ્ટિક ઓવરી (ઓવેરિયન) ડિસીઝ અથવા તો પીસીઓએસ એટલે પોલિસાયસ્ટિક ઓવેરિયન સિન્ડ્રોમ. આમ તો બંને સરખા છે, પણ છતાંય થોડાં જુદાં છે. PCOD એટલે તમારા અંડાશય પર ભારે દબાણ આવી રહ્યું હોય, તમારા શરીરમાં થતી તકલીફોની સીધી અસર એની પર થતી હોય. આ સ્થિતિમાં અંડાશય સરખી રીતે કામ નથી કરતાં. આ તકલીફોની અસર માત્ર અંડાશય પર નહીં, પણ શરીરના બીજા હિસ્સામાં પણ વર્તાવા માંડે ત્યારે તેને PCOS કહેવાય. આ અસરો એટલે ખીલ થવા, શરીર પર રૂંવાટીના પ્રમાણમાં વધારો થવો વગેરે.

'સિન્ડ્રોમ' એવા સંકેતોનું પડીકું છે જે તમને મૂળ શ્રાપની સાથે મળે છે. અનિયમિત પિરિયડ્ઝ, મેદ, ઈન્સ્યુલિન ઈન્સેન્સિટિવિટી, હાઈ બ્લડપ્રેશર, મેલ હોર્મોન્સનું વધતું પ્રમાણ, અકળામણ, પ્રેગનેન્સીમાં તકલીફ, તૈલી ત્વચા, પાંખા થતા વાળ 'સિન્ડ્રોમ'નાં કેટલાંક લક્ષણ છે.

હવે આ શ્રાપ તમને લાગ્યો છે કે કેમ એની ખબર કે સારવાર ત્યારે જ શક્ય બને જ્યારે તમે પ્રેગનેન્ટ થવા – કન્સિવ કરવા પ્રયત્ન કરતા હો. મૂળે તો જે સ્ત્રી થોડા સમયથી પરણેલી હોય, ગર્ભનિરોધક વગર નિયમિત ઈન્ટરકોર્સ કરતી હોય પણ છતાં પણ પ્રેગનેન્ટ ન થતી હોય એ ડૉક્ટર પાસે જાય એટલે જાહેર કરાય કે એને PCOS છે. PCOS અને PCOD બંને શબ્દો એકબીજા માટે ઘણી વાર વપરાય છે. હું પીસીઓએસ શબ્દ વાપરીશ (કારણ કે એ શબ્દ હું વારંવાર સાંભળું છું) તમને PCOD, PCOS કે PCO (PCOનો ઉપયોગ અંડાશયની સપાટી પર થતા ચાંદા કે ફોડલી માટે વપરાય છે. દરેક સ્ત્રી જેને PCO હોય એને PCOD હોય એ જરૂરી નથી.)ની તકલીફ હોય કે ન હોય અહીં જણાવેલી બધી જ માહિતી તમને એ જણાવવામાં પણ કામ લાગશે કે તમારું એન્ડ્રોમેટ્રીઅમ ઘાટું છે કે નહીં અથવા તો પ્રોલેક્ટિન વધારે છે કે નહીં?

હોર્મોન્સની દુનિયામાં ઝંપલાવતાં પહેલાં મારે તમને કેટલાક મુદ્દા સમજાઓવા છે.

- આપણા મન અને શરીરની સ્વસ્થતા (અસ્વસ્થતા)ની હોર્મોન્સ પર અસર થાય છે.
- આપણા હોર્મોન્સ મન અને શરીરની સ્વસ્થતા પર અસર કરે છે.
- PCOS હોર્મોનલ સ્થિતિ છે એટલે એક વિષચક્રમાં હો એમ લાગે પણ એ અકળામણ થવી સ્વાભાવિક છે.
- હા, જોકે અકળામણથી કંઈ વળશે નહીં. (લોકો તમને ફ્રસ્ટુ કહેવા માંડશે એ જુદી વાત છે)
- એક કહેવત છે 'કાં તો ફરિયાદ કરો અથવા ઉપાય કરો.' આ પરથી પ્રેરણા લઈને મેં નવી કહેવત બનાવી છે 'વિષચક્રમાંથી બહાર આવીને જે જાણતા નથી એને કાબૂમાં કરવા માટે જેને જાણીએ છીએ એની પર કામ કરવું.'
- (થૅંક્યું તમે મારી ક્રિએટિવિટીના વખાણ તો કર્યા!) હોર્મોન્સ અને શરીર બંને વચ્ચે આપણે શરીરને વધુ સારી રીતે સમજીએ છીએ, કારણ કે તેને અનુભવી શકીએ છીએ, જોઈ શકીએ છીએ.

- જેનાથી આપણે અજાણ છીએ એવા હોર્મોન્સ (કારણ કે આપણે એને સીધા અનુભવી નથી શકતા બલકે શરીરના ફેરફારથી એની પરની અસરોની ખબર પડે છે) પર અસર કરવા માટે શરીર પર કામ કરવું જોઈએ.
- PCOS થવાનું સચોટ કારણ કોઈને પણ ખબર નથી. જોકે એમ માનવામાં આવે છે કે શરીરની ચરબી ઘટે તો અંડાશય સરખી રીતે કામ કરી શકે. (જ્યારે ડૉક્ટરે વજન ઘટાડવાનું કહ્યું ત્યારે એ પણ એમ જ કહેવા માગતા હતા.)
- હું કહેવા માગું છું કે જે રીતે PCOSની સારવાર થાય છે તે અંગે મને શંકા છે. એન્ટિડાયાબિટીક ડ્રગવાળી કે વગરની (મેટમોર્ફિન અથવા ગ્લુકફેગ) અને મૂત્રવર્ધકવાળી કે વગરની અથવા તો એન્ટિ-એન્ડ્રોજિન (પુલ્લિંગ વિરોધી) દવાઓ (એલ્ડેકટોન) જેવા કોઈ પણ ગર્ભનિરોધક (યાસ્મીન કે ડાયેન વગેરે) PCOSનો ઈલાજ નથી.
- દવાઓ ગળીને અંડાશયના હોર્મોન્સનું સ્તર સરખું કરવાનો પ્રયત્ન સહેલો નથી. આ દવાઓની આડઅસર તો ખરી જ. તમારી જાણ ખાતર મુંબૈયા ભાષામાં 'ગોલી મત દે' એમ કહે ત્યારે 'મૂરખ ના બનાવ' એમ અર્થ થતો હોય છે.
- આનો મતલબ એમ કે આપણે જેને જાણીએ છીએ એની પર અસર થાય એ માટે આપણે અજાણ્યાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.
- અજાણી બાબત સાથે જેટલી કડાકૂટ કરશો એટલું જ ગુમાવશો (જાડા થશો).
- હવે આગળ તમે જે પણ કંઈ વાંચશો એનાથી તમે જે તમારા કાબૂમાં છે (શરીર) એનો ઉપયોગ કરીને જે અજાણી વસ્તુ પર અસર કરી શકશો (હોર્મોન્સ) જે હવે તમારા તાબામાં નથી.

આપણે જ્યાંથી શરૂ કર્યું ત્યાં જ પાછા વળીએ. PCOS હોવાથી ડર એ નથી કે પ્રેગનેન્ટ નહીં થવાય, પણ હકીકત એ છે કે એનાથી તમારા અંડાશય પર માઠી અસર પડી રહી છે.

શરીર હોર્મોન્સના સંતુલન માટે રાત-દિવસ પળેપળ કામ કરે છે એને પણ PCOSથી તકલીફ પડે છે. મૂળે એ તમારા શરીરને થકવી નાખે છે. આ હાલતમાં શરીર તંદુરસ્તી કે પ્રતિકાર શક્તિ નથી જાળવી શકતું.

આપણે આપણા અંડાશયને મદદ કરવી જ જોઈએ. આમ કરવા માટે અંડાશય વિષે પૂરેપૂરી જાણકારી હોવી પણ જરૂરી છે. તમારું અંડાશય શરીરના કયા હિસ્સામાં છે? (એક ખાસ વાત. જેમ આપણને બે આંખ, બે કાન હોય છે તે જ રીતે બે અંડાશય પણ હોય છે. અંગ્રેજીમાં તેને ઓવરીઝ કહેવાય છે. જો તમે એનું ધ્યાન નહીં રાખો તો એ તમારી 'વરી'–ચિંતા બની જશે.)

અંડાશય આપણા પેઢુના નીચેના ભાગમાં હોય છે. યોનિની ઉપરના હિસ્સામાં. કોણ જાણે આપણે જિંદગીમાં શું કર્યા કરીએ છીએ અને પછી અરીસા સામે ઊભા રહીને કહીએ, 'આ પેટની નીચેના ભાગમાં જે ચરબી છે ને બસ એ જતી રહેવી જોઈએ' અથવા તો 'બીજું બધું તો બરાબર છે પણ આ મારો લોઅર એબ્ઝ દેખાયા કરે છે.' બૉસ, એ બધી ચરબી તમારા અંડાશયની ઉપર છે, એને કારણે અંડાશય ગૂંગળાય છે અને સરખી રીતે શ્વાસ પણ નથી લઈ શકતા. કંઈક સમજ્યા હો તો પ્લીઝ ધ્યાન રાખો અને અંડાશયને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરો.

વાઇબ્રન્ટ હોર્મોન્સ

સ્ત્રીઓના હોર્મોન્સ બહુ જ વાઈબ્રન્ટ હોય છે. આપણા તંત્રને કોઈ એક પ્રકારનો હોર્મોન

કાબૂ કર્યે રાખે તો કંટાળવા લાગીએ છીએ. આપણે લોકશાહી અને સમાનતામાં માનીએ છીએ એટલે આપણા અંડાશયને દર થોડા દિવસે અલગ હોર્મોન્સનો અનુભવ કરાવીએ છીએ. આપણે હોર્મોન્સને પૂરી સ્વતંત્રતા આપીએ એટલે બદલામાં એ આપણા અંડાશયને વધુ મજબૂત, પોષણક્ષમ, ઑક્સિજનથી ભરપૂર અને વાઈબ્રન્ટ રાખે.

સૌથી પહેલાં તો એ યાદ રાખો કે આપણે હોર્મોન્સને નહીં, પણ શરીરને જ અસર કરી શકીએ. આ મુદ્દાને ધ્યાનમાં રાખીને વાત કરીશું કે અંડાશયને તંદુરસ્ત રાખવા શરીર માટે આપણે શું કરવાનું છે?

આપણા અંડાશયમાં કોઈ નૃત્યની તાલબદ્ધ રીતે હોર્મોન્સમાં જે વધારો- ઘટાડો થાય એ પિરિયડ્ઝના સ્વરૂપે દેખાય છે. આપણને એ તો ખબર છે કે પિરિયડ્ઝ ચાર, પાંચ કે સાત દિવસ ચાલતા હોય છે. તમે સ્ટેજ પર ડાન્સનો કોઈ જોરદાર કાર્યક્રમ જુઓ ત્યારે આપણને સમજાતું હોય છે કે આ નૃત્યકારોએ કલાકો, દિવસો, કદાચ મહિનાઓ સુધી સતત પ્રૅક્ટિસ કરી હશે. એ પ્રૅક્ટિસને કારણે તો એ આટલો સરસ કાર્યક્રમ આપી શક્યા.

બિલકુલ એ જ પ્રમાણે આપણા પિરિયડ્ઝ કોઈ તકલીફ, દુખાવા કે મૂડ સ્વિંગ્ઝ વગર આવે એ માટે આપણા હોર્મોન્સે પણ પેલા ડાન્સરની માફક મન દઈને પોતાના ‘માસ્ટરજી’ (નૃત્યના શિક્ષક)ની સૂચના પર પ્રૅક્ટિસ કરવી પડે છે.

માની લો કે તમારા હોર્મોન્સ ડાન્સર્સ છે, ઊઠતાં, પડતાં, હલનચલન કરતાં, અંડાશય તેમની પ્રૅક્ટિસનું સ્ટેજ છે, એન્ટેરિયર પિચ્યુટરી (યાદ છે ને! હાઈપોથાઈરોઈડ વિશે વાંચો) તમારા ડાન્સના માસ્ટરજી છે. આ ડાન્સ શોના આયોજક છે હાઈપોથેલેમસ, (એને પણ તમે જાણો છો). તમારું શરીર એ ભવ્ય સ્ટેજ છે જ્યાં ‘મેન્સીઝ–પિરિયડ્ઝ’નો ભવ્ય કાર્યક્રમ યોજાવાનો છે. મારી વાત તમે સમજ્યા ને! હવે આ પિરિયડ્ઝ નામના ભવ્ય કાર્યક્રમના પડદા પાછળ શું ખેલ થાય છે એ જાણીએ.

મુખ્ય કાર્યક્રમ પિરિયડ્ઝ ૦ દિવસ - ૫ દિવસ	ઇસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોનનું સ્તર નીચે જાય. હાઇપોથેલેમસમાંથી GnRH-૧નો સ્રાવ થાય જે પિચ્યુટરીને ઉત્તેજના આપે છે. પછી એ એકસરખી ગતિએ પિચ્યુટરીમાંથી LH૨ અને FSH૩ છૂટા પડે છે. (LH કરતાં FSHનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.)	LH અને FSH અંડાશયમાં કેટલીક ફોલિકલ ઉત્પન્ન કરે છે. (૮-૨૦) જેટલી), ઈંડાની આસપાસ આ ફોલિકલ કોઈ સોજા જેવી (નાનકડા ફોલ્લા જેવું) જણાય છે. ફોલિકલમાંથી એસ્ટ્રોજન ઉત્પન્ન થવા માંડે છે.
ફોલિકલનો તબક્કો ૬ દિવસ - ૧૪ દિવસ	વધુ સક્ષમ ફોલિકલમાંથી સૌથી વધુ ઇસ્ટ્રોજનનો સ્રાવ થાય છે અને તેનું કદ વધતું જાય છે. લોહીમાં ઇસ્ટ્રોજનનું પ્રમાણ વધે છે. ફોલિકલને વયસ્ક થવામાં LH અને FSHનું સ્થિર પ્રમાણ મદદ કરે છે.	ઇસ્ટ્રોજનને કારણે ઉત્તેજનાથી ગર્ભાશયની સપાટી વિકસે/ફૂલે છે. ગર્ભાશયના મુખદ્વારની સપાટી પાતળી અને પાણીવાળી હોય છે. સૌથી મજબૂત ફોલિકલ પરિપક્વ અંડબીજ (ઈંડા) સાથે તૈયાર થાય છે.
અંડબીજ બનાવતો તબક્કો ૧૪મો દિવસ અંડબીજ ફળદ્રુપ થવાની સૌથી વધુ શક્યતા આ દિવસોમાં હોય છે. (જો તંત્રમાં કે પ્રજનન વિસ્તારમાં વીર્ય હોય તો ગર્ભાધાન થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે	ઇસ્ટ્રોજનનું ઊંચું પ્રમાણ મગજને સંદેશો આપે છે કે ગર્ભાધાન માટેનો સમય થઈ ગયો છે. હાઇપોથેલેમસમાંથી ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં GnRHનો સ્રાવ થાય છે. LH અને FSHનો વધારો કરે છે. FSH કરતાં વધુ LH (LH/FSHની મીડ-સાઇકલના વધારાનો ઉચ્ચ તબક્કો ચોવીસ કલાક ટકે છે.	ફોલિકલઓની અંદરનું દબાણ વધવા માંડે છે અને એન્ઝાઇમની પ્રક્રિયાને કારણે ફોલિકલ ફૂટી જાય છે અને તેમાંથી પરિપક્વ થયેલું અંડબીજ છૂટું પડે છે. પરિપક્વ અંડબીજ અંડવાહિની (ફેલોપિયન ટ્યૂબ્સ) તરફ જાય છે. (આ બીજ ૧૨ થી ૨૪ કલાક જીવી શકે છે.)

1. GnRH – ગોનાડોટ્રોપિન - છૂટાં પાડતો હોર્મોન
2. LH – લ્યુટનાઈઝિંગ હોર્મોન
3. FSH – ફૉલિકલ સ્ટિમ્યુલેટિંગ હોર્મોન
4. HCG – હ્યુમન કોરિઓનિક ગોનાડોટ્રોપિન

		બાકીની ફોલિકલ અંડાશયમાં રહે છે. બાકીની ફોલિકલ જેને કોર્પસ લ્યુટિઅમ કહે છે તેમાંથી ઇસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોનનો સ્રાવ થાય છે. ગર્ભાશયની દીવાલ ખૂબ જાડી થઈ ગઈ હોય છે. જેમાં ખૂબ પોષણ અને પ્રવાહી (સ્નિગ્ધતા) હોય છે. આ સ્થિતિમાં તે અંડબીજ મેળવવા તૈયાર હોય છે. ગર્ભાશયનું મુખદ્વાર ખૂબ જ પાતળું થઈ ગયું હોય છે.
લ્યુટિયલ તબક્કો ૧૫-૨૮ દિવસ દરમિયાન	LH અને FSHનું પ્રમાણ ઘટે છે. સ્થિર સ્તરે રહે છે. ઇસ્ટ્રોજનનું પ્રમાણ ઘટવા માંડે છે. કોર્પસ લ્યુટિઅમમાંથી ઉત્પન્ન થતા પ્રોજેસ્ટેરોન અને ઇસ્ટ્રોજનને કારણે ઘટેલા પ્રમાણને વેગ મળ્યા કરે છે.	વાળ જેવી દેખાતી સપાટીની મદદથી અંડબીજ વાહિનીમાં આગળ વધવા માંડે છે. અંડબીજને આવકારવા ગર્ભાશયની દીવાલ જાડી રહે છે. પ્રોજેસ્ટેરોનને કારણે ગર્ભદ્વારનું મુખ જાડું થાય છે જેથી વીર્ય કે બેક્ટેરિયા તેમાં પ્રવેશી ન શકે.
જો અંડબીજ ફલિત થાય, ગર્ભાધાન થાય તો ગર્ભમાંથી ગોનાડોટ્રોપિન (એક પ્રકારનું ગ્લાયકોપ્રોટીન) છૂટું પડે છે. તેને HCG જ કહે છે.	HCG કોર્પસ લ્યુટિઅમને ઇસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન ઉત્પન્ન કરવા ઉત્તેજના પૂરી પાડે છે.	પ્રેગ્નેન્ટ થવાથી તમારા પિરિયડ્ઝ નથી આવતા.
જો ગર્ભાધાન ન થયું હોય તો.	કોર્પસ લ્યુટિઅમ સંકોચાવા માંડે છે અને મરવા/કરમાવવા માંડે છે. ઇસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોનનું પ્રમાણ ઘટવા માંડે છે.	અંડબીજ ગર્ભાશયની બહાર નીકળી જાય છે. ગર્ભાશયની સપાટી હળવી બને છે. પિરિયડ્ઝ ચાલુ થાય છે.

આપણા અંડાશય અંગે

હું જાણું છું કે આ બધું વધારે પડતું ટૅક્નિકલ છે. જરા સહેલું કરીને સમજાવું. શોના સંચાલક (હાઈપોથેલેમસ)ને થાય છે કે ‘યાર એક જોરદાર કાર્યક્રમ થવો જોઈએ’ એની પાસે એ માટે પૂરતા પૈસા છે. (ગોનાડ્રોપિન-છૂટો પડતો હોર્મોન GNRH) પણ ટૅલેન્ટ પારખવાની આવડત એની પાસે નથી. આ કામ માટે એ જાણીતા નૃત્યકાર (પિટ્યુટરી)ને કામે રાખે છે. પૈસા મળતાં જ (GNRH) પિટ્યુટરી પોતાના બે સહશિક્ષકોને કામે મોકલે છે. આ શિક્ષકો LH અને FSH હોર્મોન્સ. તેઓ ડઝન કે તેથી વધુ નૃત્યકારો ઑડિશન લેવાની શરૂઆત કરે છે. (આ નૃત્યકારો છે ઈસ્ટ્રોજનનો સ્ત્રાવ કરતી કોશિકાઓ.)

સહશિક્ષકો નૃત્યકારોને સતત પ્રાથમિક તાલીમ આપે છે અને જલદી કેટલાક ચતુર નૃત્યકારોમાંથી એક સૌથી વધુ ગ્રહણશક્તિ બતાવીને મુખ્ય નૃત્યકાર બની જાય છે. મુખ્ય નૃત્યકાર પોતાની આવડત બતાવવા તત્પર છે. આ બધી પ્રૅક્ટિસ, તૈયારી, તાલીમ અંડાશયમાં થાય છે. અંડાશય તેમને માટે ડાન્સ સ્ટુડિયો છે. કોશિકાઓનો તબક્કો શો-સંચાલક તાલીમથી ખુશ થઈને પિટયુટરીને થોડા વધારે પૈસા આપે છે. (વધુ GNRH) પિટ્યુટરી મુખ્ય નૃત્યકારને વધુ કડક તાલીમ આપે છે (LH અને FSHની મિડસાઇકલનો ઘસારો, તેના હલનચલનમાં વધારો થાય છે) મુખ્ય નૃત્યકારને મેકઅપ, કોશ્ચ્યુમ વગેરે સાથે પ્રૅક્ટિસ કરાવે છે. (અંડબીજ મેળવવા માટે ગર્ભાશય જાડું થયું છે – ફૂલ્યું છે). દર્શકોને પણ ગ્રાન્ડ રિહર્સલ બતાવાય છે (ગર્ભાશયનું મુખદ્વાર પાતળું રહે છે જેથી તેમાંથી વીર્ય અંદર આવી શકે.) મુખ્ય નૃત્યકાર ગ્રાન્ડ રિહર્સલમાં જીવ રેડી દે છે અને જાતને નૃત્યમાં ખોઈ દે છે. (કોશિકામાંથી અંડબીજ છૂટું પડે છે) – અંડબીજ બનવાનો તબક્કો સંચાલક ગ્રાન્ડ રિહર્સલથી ખુશ છે અને પિટ્યુટરીને વધુ ને વધુ પૈસા મોકલ્યા કરે છે. પિટ્યુટરીની ટીમ પણ નૃત્યકારોને સતત તાલીમ આપતી રહે છે. તેમને વધુ સારું નૃત્ય કરવા તૈયાર કરાય છે (કોપર્સ લેટીઅમ) (ઈસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન ઉત્પન્ન થાય છે) (લ્યુટલ તબક્કો).

જેમ મુખ્ય કાર્યક્રમનો દિવસ નજીક આવતો જાય છે તેમ શિક્ષકો નૃત્યકારોને આરામ

આપે છે. (ઈસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોનનું ઘટતું પ્રમાણ) તેમને મળેલા વિશાળ મંચ પર નૃત્યકાર ઉત્કૃષ્ટ પ્રદર્શન કરે છે. શરીરને સરસ, તકલીફ વગરના, આરામદાયક પિરિયડ્ઝનો અનુભવ થાય છે. હાઈપોથેલેમસ, પિટ્યુટરી અને અંડાશય આવીને નમસ્કાર કરો – તમે ખૂબ સરસ કામ કર્યું – પિરિયડ્ઝ.

પ્રેગનેન્સી – સગર્ભાવસ્થા એટલે કહાની મેં ટ્વિસ્ટ – માની લો કે કોઈ સરસ છોકરાએ (વીર્ય શુક્રાણુ) ગ્રાન્ડ રિહર્સલ જોયું અને મુખ્ય નૃત્યકારને જોઈને પ્રભાવિત થઈ ગયો, તેણે માસ્ટરજીને કહીને એને બીજા નવ મહિનાની તાલીમ આપવા કહ્યું. આ તાલીમ પછી તે વધુ સારો કાર્યક્રમ આપી શકશે, હવે માત્ર માસ્ટરજી જ નહીં, પણ નૃત્યકાર પણ જાતે પ્રૅક્ટિસ કરવા માંડે છે. (HCG છૂટું પડે છે) જે તેના વિકાસમાં મદદ કરે છે. નવ મહિના પછી નૃત્યકાર પોતાની આકરી પ્રૅક્ટિસના પરિણામરૂપ જોરદાર કાર્યક્રમ આપે છે (બાળકનો જન્મ થાય છે).

આ વાર્તા પરથી તમે આસાનીથી સમજી શક્યા હશો કે પિરિયડ્ઝ- મેન્સ્ટ્રુએશન કેવી રીતે થાય છે. કઈ રીતે અંડાશય પર હોર્મોન્સની અસર થાય અને કઈ રીતે હોર્મોન્સ પિરિયડ્ઝ પર અસર કરે છે જેની અસર શરીર પર પણ પડે છે. હકીકતે તો જે એન્ઝિમથી કોશિકાઓ તૂટે છે તે બધા પ્રોટીન આધારિત હોય છે અને અસંખ્ય એમિનો ઍસિડથી બનેલા હોય છે.

ગર્ભાશયની સપાટી જે આ ચક્ર દરમિયાન ફૂલે છે – જાડી થાય છે એને પોષણની સખત જરૂર પડે છે. તેને માટે સારી ગુણવત્તાના કાર્બ્ઝ, ચરબી, ખનીજ તત્ત્વ, વિટામિન બધું જરૂરી છે. જેથી આ સપાટી-દ્વાર અંડબીજને પોતાનામાં આવકારી-સમાવી શકે. બીજા બધા કિસ્સામાં બનતું હોય છે એમ તમે જેટલો સારો મંચ આપો એટલો સારો કાર્યક્રમ થાય. એટલે કે વધુ ટૅલેન્ટેડ ડાન્સર પરિપક્વ બની કાર્યક્રમ આપવા તૈયાર થશે. સારો મંચ એટલે સ્વસ્થ શરીર અને એ આપવું આપણી જવાબદારી છે.

શરીર 'અન્નમયકોશ' છે એટલે કે તેની પર ખોરાકની અસર પડે છે. જો તમે તમારા નૃત્યકારને સારો મંચ આપવા માગતા હો અને નાજુક સંતુલન જાળવવા માગતા હો તો પ્લીઝ સરખી રીતે ખાઓ અને વજન ઘટાડવાના બહાના હેઠળ પોષણ ટાળવાનું બંધ કરો. ઉપર જે વાત કરી એ તો નિયમિત પિરિયડ્ઝની વાત છે. એક મિનિટ, હું જરા મારી પીઠ થાબડી લઉં, કારણ કે મેં સરસ શબ્દ પસંદ કર્યો. મેં કહ્યું, 'નિયમિત' – માસિક પિરિયડ્ઝ નહીં, કારણ કે કુદરત કોઈ ધારાધોરણ નથી અનુસરતી, પાઠયપુસ્તકોને વળગી રહેવા એ ૨૮ દિવસ પસંદ કરે છે, પણ આ તો ૨૫, ૩૦ કે ૪૦ દિવસે પણ હોઈ શકે, કોને ખબર.

કોશિકાના તબક્કામાં જ સૌથી વધુ ફરક આવતો હોય છે. આ તબક્કામાં શિક્ષકો સારા નૃત્યકારોની ટૅલેન્ટ પારખવાનું કામ કરે છે. આપણી ઉંમર વધે અને મૅનોપૉઝની નજીક જઈએ એટલે આ ગાળો નાનો થતો જાય. (અત્યાર સુધીમાં શિક્ષકો પણ સારા નૃત્યકારોને પારખવામાં પાવરધા થઈ જાય છે) લ્યુટિલ તબક્કો મોટે ભાગે ચૌદ દિવસનો જ રહે છે. સ્ત્રીના વારસાગત લક્ષણો, જન્મસ્થળ, ઋતુઓ, પોષણ, કસરતનું પ્રમાણ, માનસિક સ્થિતિ વગેરેની પિરિયડ્ઝના ચક્ર પર સીધી અસર પડે છે. એમ પણ બને કે એક જ સ્ત્રીને તેની જિંદગીના વિવિધ તબક્કે (કદાચ દર મહિને પણ) અલગ ઋતુચક્રનો અનુભવ થાય.

હવે તમે જ્યારે એમ બોલો કે, 'મારા પિરિયડ્ઝ બે દિવસ કે અઠવાડિયું મોડા આવ્યાં' ત્યારે સમજાય કે તમારા અંડાશય વિશે કેટલું ઓછું જાણો છો. જો તમારા પિરિયડ્ઝ જરાય ન આવતા હોય, મહિને બે-ત્રણ વાર આવતા હોય તો ચોક્કસ ચિંતા કરવા જેવું ખરું. તમને PCOSના કાયમી લક્ષણ એમેનોરિયા (જ્યારે પિરિયડ્ઝ સાવ બંધ થઈ જાય) અથવા ઓલિગોમેનોરિયા (અનિયમિત પિરિયડ્ઝ) દેખાવા માંડે એવું થઈ શકે. જ્યારે અંડબીજ ન બને ત્યારે આમ થાય. આનો અર્થ એ કે શિક્ષક તો ઘણા નૃત્યકારોને તાલીમ આપે છે, પણ

એક પણ વિદ્યાર્થી પૂરેપૂરો તૈયાર નથી થતો. આને કારણે સામાન્ય કહી શકાય એવા તો બહુ નૃત્યકારો તૈયાર થાય છે, પણ એમાં એકેય મુખ્ય નૃત્યકાર (અંડબીજ પેદા કરનારું) બની શકે એવું નથી. PSOSનો થવાનો પાયો છે – પોલી (ઘણી) સિસ્ટીક (પાણી ભરેલી ફોડલી જેવી કોશિકાઓ), ઓવેરિયન (અંડાશયની અંદર) સિમટમ્સ (લક્ષણ).

મેં પહેલાંય કહ્યું કે કોઈને ખબર નથી કે 'ઘણા સામાન્ય નૃત્યકાર અને એકેય સક્ષમ નૃત્યકાર નહીં'ની સ્થિતિ કેમ ખડી થાય છે, પણ એ નક્કી છે કે સારો મંચ ન હોવો (અસ્વસ્થ શરીર કે મેદ હોવાથી) આ સમસ્યાનું કારણ હોવાની મુખ્ય કડી છે. એક વાર આ સમસ્યા લાંબી ચાલી હોય એટલે ખબર પણ ન પડે કે પહેલાં શું થયું હતું? સામાન્ય નૃત્યકારને કારણે મંચ ખરાબ થયો કે ખરાબ મંચ હતો એટલે નૃત્યકારો સામાન્ય રહી ગયા. શરીરમાં ચરબીના ઊંચા પ્રમાણને કારણે PCOS થયું કે PCOSને કારણે ચરબીનું પ્રમાણ વધી ગયું એ કોઈનેય ખબર ન પડે. હા, પણ બધાને એ સમજાય છે કે બંનેની એકબીજા પર અસર પડે છે. શરીરની ચરબી હોર્મોનલી પ્રવૃત્ત હોવાથી (આમ તો ચરબી નેટવર્કિંગનું કામ કરે છે) ઈસ્ટ્રોજનનું પ્રમાણ વધારી હોર્મોન્સનું સંતુલન બગાડે છે.

LH અને FSH શિક્ષકો પરસ્પર કામની વહેંચણી સરખી ન કરે તો પણ PCOS થઈ શકે છે. PCOSમાં LL અને FSHનું જે પ્રમાણ ૧:૧ હોવું જોઈએ એ સાવ બદલાઈ જાય છે, જેમાં LHનું પ્રમાણ FSH કરતાં વધારે હોય છે. એલએચનું પ્રમાણ વધારે હોય એટલે ટેસ્ટોસ્ટેરોન જરૂર કરતાં વધારે ઉત્પન્ન થાય (જેને મેલ-પુરુષ હોર્મોન પણ કહે છે) જેની અસર ઈસ્ટ્રોજનના ઉત્પાદન પર પડે છે. અંડાશયમાંથી 'એન્ડ્રોજન્સ' (મેલ હોર્મોન્સનો જથ્થો) ઉત્પન્ન થાય છે, જેમાંથી ટેસ્ટોસ્ટેરોન બને છે. માની લો કે એન્ડ્રોજન મુખ્ય નૃત્યકાર માટે 'સાઈડકીક' છે. આપણને ટેસ્ટોસ્ટેરોનની જેમ યોગ્ય માત્રામાં એન્ડ્રોજનની પણ જરૂર હોય છે. એટલે સર્કિટ અને મુન્નાભાઈ બંને જોઈએ. સર્કિટનો રોલ જરૂર કરતાં વધે કે ઘટે એટલે મુન્નાભાઈ જોવાની મજા જ ન આવે. સમજ પડી? આપણને ટેસ્ટોસ્ટેરોન તો જોઈએ (હાડકાં-સ્નાયુની ઘનતા માટે અને સેક્સ ડ્રાઈવ માટે) પણ એ પ્રમાણ યોગ્ય હોવું જરૂરી છે.

જેમ 'મંચ' પર ટેસ્ટોસ્ટેરોન અને અન્ય એન્ડ્રોજેનનું પ્રમાણ વધે અને તેની અસર શરીર પર દેખાવા માંડે. જેમ કે ચહેરાની રૂંવાટી વધવી, છાતી, પેટ, દાઢી નીચે વાળ આવવા, શરીરના ચરબીના વિસ્તરણમાં ફેરફાર થવો (નાના નિતંબ, કમરની ઉપરના ભાગમાં વધારે ચરબી જમા થવી), ખીલ, વાળ પાંખા થવા, અકળામણ વધવી અને હતાશાનાં લક્ષણો પણ દેખાવા માંડે છે. જેમ તમે તમારા 'મંચ' સાથે સમાધાન કરતા રહેશો તેમ તેમ શિક્ષકો (LL-FSH), વ્યવસ્થાપક, પૈસા (GNRH) અને ટૅલેન્ટ (ઈસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટેરોન) બધે જ મામલે સમાધાન થવા માંડશે.

હોર્મોન્સનું સંતુલન ખોરવાય છે અને તમારાં સ્તન નાજુક થવા માંડે છે, શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધે છે, પિરિયડ્ઝ અનિયમિત થઈ જાય છે, રક્તસ્રાવ ખૂબ થાય છે, ઈન્સ્યુલિનની તકલીફ થાય છે, ખીલ, ચહેરા પર વાળ, માથાના વાળ ખરવા, ગર્ભાધાનમાં સમસ્યા (આ આખું પૅકેજ છે) પણ થાય છે. આખેઆખું રમખાણ ખડું થઈ જાય છે.

આને લીધે મને શું થઈ શકે ?

ટાઈપ-2 ડાયાબિટીસનું જોખમ વધે છે. લાંબા ગાળે બ્લડપ્રેશર, હૃદયની તકલીફ, હાડકાં અને સાંધાને તકલીફ થાય એ હદે ચરબીમાં વધારો, હતાશા અને ગર્ભ ધારણ કરવામાં મુશ્કેલી છે. સૌથી અગત્યની બાબત છે કે જ્યાં સુધી તમને ગર્ભાધાનમાં મુશ્કેલી નહીં પડે ત્યાં સુધી તમને PCOS છે એવી ખબર જ નથી પડતી. જોકે પ્રેગનેન્ટ થવામાં સ્ત્રીની જિંદગીનો

આરંભ-અંત અને અસ્તિત્વ નથી રહેલા. પિરિયડ્ઝ દુખાવા વગરના અને નિયમિત હોય એ જરૂરી છે, પેઈન કીલર્સ જરૂરી નથી. પિરિયડ્ઝની ચર્ચા કરવામાં આપણને થતો ખચકાટ અને શરમ આપણને વધુ મુશ્કેલીમાં મૂકી દે છે એ વાત પાકી છે.

ભારતમાં પ્રેગનેન્ટ થવું હોય તો નસીબ સારું જ હોય, કારણ કે ટૅક્નૉલૉજીની મદદથી અહીંના ડૉક્ટર્સ જો ધારે તો ડાઈનિંગ ટેબલને પણ ડિલિવરી કરાવી દે એવા હોય છે. જુઓ તો ખરા કેટલી સ્ત્રીઓને PCOSની સમસ્યા છે, પણ શું એનાથી વસતી ઘટી ગઈ? ના, અહીં તો સ્ત્રીઓ જોડિયાં જ નહીં, ત્રણ ત્રણ છોકરાંઓને જન્મ આપતી હોય છે.

હું આ શ્રાપનો ભોગ કેવી રીતે બની શકું છું ?

બાકીના શ્રાપની માફક આમાં પણ જેનેટિક સ્થિતિ કામ કરે છે એટલે જો તમારા કુટુંબમાં કોઈને આ તકલીફ હશે તો તમને પણ થઈ શકે છે. એક મિનિટ તમે તમારા કુટુંબનો વાંક કાઢો એ પહેલાં સમજી લો કે આપણામાંના ઘણાને આ તકલીફ છે, પણ એનું કોઈ 'જેનેટિક' કારણ નથી. બલકે આધુનિક લાઈફસ્ટાઈલને લીધે આ સમસ્યા થઈ રહી છે. આપણી જિંદગી કેટલી હદે બદલાઈ ગઈ છે એ જુઓ તો ખરા! સ્ત્રીઓએ પુરુષપ્રધાન સમાજમાં પોતાનો રસ્તો કર્યો છે, તે ઍક્ઝિક્યુટિવ, મૅનેજર, બિઝનેસ હેડ જેવાં પદ સંભાળે છે, અઢળક પૈસા કમાય છે, હજારોની ટીમ સંભાળે છે, પહેલાં કરતાં કેટલી વધારે મુસાફરી કરે છે. સ્ત્રીઓ શિક્ષણ, રસોઈ, ડિઝાઈનિંગ જેવા પારંપરિક વ્યવસાયોથી ઘણી આગળ વધી ચૂકી છે.

મૂળે તો આ બધામાં સ્ત્રીઓ પાસે સંપૂર્ણ આહાર લેવાનો સમય અને સાધન ઘટી ગયાં છે. આમ પ્રોસેસ્ડ અને ઝડપથી બને એવાં ફાસ્ટફૂડનું સેવન વધી ગયું છે. 'બ્રેકફાસ્ટમાં કૉફી લીધી, લંચ જલદી ખાધું, સાંજે ભૂખથી મરી રહી હતી, માંડ નવ વાગ્યે ઘરે પહોંચી, જેમતેમ કરી સાડા નવે જમી પછી ડીઝર્ટ ખાધું'ની લાઈફસ્ટાઈલ આપણી એક કોશિકાને પરિપકવ નહીં થવા દે. (એક જ કોશિકાની વાત છે, એને પણ આપણે સહાય નહીં કરી શકીએ.) સૌથી મોટો પડકાર જ એ છે કે આપણે સતત એવી સ્થિતિમાં જીવી રહ્યા છીએ જ્યાં શાંતિથી ખવાતો સંપૂર્ણ આહાર અને એક્સરસાઈઝ દૂરના સપનાં બની ગયાં છે, પણ પાતળા દેખાવાનું દબાણ પહેલા કરતાંય વધારે છે. પોષણ ઘટાડી દેતાં ક્રેશ ડાયટ્સને કારણે ખોરાકથી તો ડર જ લાગવા માંડે છે અને વધુ પડતું કામ કરતા અંડકોશને પોષણ પહોંચતું નથી. એનોરેક્સિયા બુલેમિયા જેવા ખોરાકને લગતા ડિસઑર્ડર્સને કારણે એમેનોરિયા અથવા એલિગોમેનોરિયા થઈ શકે છે, જો તમે PCOSથી દૂર રહેવા માગતા હો તો આ સ્થિતિ તો બરાબર ન જ કહેવાય.

જો તમારા અંડકોશ સ્વસ્થ હોય અને નિયમિતપણે તેમાં બીજ બને તો તમે ચોક્કસ પાતળા, સેક્સી કે કોઈ પણ એક શબ્દ જે તમને ગમતો હોય એવા હંમેશને માટે દેખાઈ શકો છો, કોઈ એક લગ્ન, પાર્ટી કે વૅકેશન પૂરતાં નહીં.

તમારી જાણ ખાતર જે સ્ત્રીઓને નિયમિત બીજ નથી બનતું તે ક્યારેય સેક્સી, ફૅશનેબલ કે સરસ કપડાં નથી ખરીદતી. એ પોતાનું શરીર ઢાંકે છે, પણ સ્ત્રીત્વને માણતી. (સેક્સી કે ફૅશનેબલનો અર્થ ટૂંકાં કે ચુસ્ત કપડાં નહીં, પણ એવાં કપડાં જેમાં તમે સરસ-આકર્ષક લાગી શકો.)

પ્લાસ્ટિક અને હોર્મોન્સ

આપણી લાઈફસ્ટાઇલ બહુ જ બદલાઈ ગઈ છે. દસ વર્ષ પહેલાં જેટલું પ્લાસ્ટિક આપણા રસોડામાં અને જેટલા જંતુનાશક આપણા ખોરાકમાં હતા એ કરતાં આજે તો ઘણાં વધી ગયા છે. પહેલા તમારા દાદીનું રસોડું યાદ કરો, પછી મમ્મીનું અને તમારું રસોડું જુઓ. કેટલું પ્લાસ્ટિક વધી ગયું છે? હવે આ દરેક તબક્કે શરીરના કદ, તાણ, સ્વાસ્થ્યની તકલીફની સરખામણી કરો તો તમને વધારે માર્ક નહીં જ મળે.

આજકાલ આપણે જે પ્રમાણે જંતુનાશકો અને કૃત્રિમ ખાતરનો ઉપયોગ વધારી દીધો છે એનાથી શરીરનું રસાયણતંત્ર સાવ બદલાઈ ગયું છે. હવે કોઈ ૧૪ વર્ષની છોકરી મને *PCOD*ની ફરિયાદ કરતો ઇ-મેલ કરે કે ૧૮ વર્ષની છોકરી ડાયાબિટીસ (ટાઇપ-2, જે વયસ્કોમાં જોવા મળે છે) હોવાનું કહે તો મને નવાઈ નથી લાગતી. બધાં જ પ્રકારનાં રસાયણો અને જંતુનાશકો આપણા અંડાશયના સ્ત્રાવમાં ભળી રહ્યાં છે અને આપણી કોશિકાઓમાં ઊંડે ઊતરી રહ્યાં છે.

જે પ્લાસ્ટિકમાં તમે તમારું ખાવાનું લઈ જાઓ છો, ગરમ કરો છો, શાકભાજી લઈ આવો છો એ બધું જ તમારી આસપાસના વાતાવરણમાં તરત અને સતત રસાયણ ભેળવતું રહે છે.

તાજેતરમાં જ એવાં રસાયણ અંગે જાણ થઈ છે જેને ઝેનોઇસ્ટ્રોજન કહે છે. આ રસાયણનું બંધારણ શરીરમાં બનતા ઇસ્ટ્રોજન જેવું હોય છે. વાતાવરણના પ્રદૂષકો એટલે કે ઝેનોઇસ્ટ્રોજન (હવા, ખોરાક, પાણી) જે રસાયણોના વધુ પડતા ઉપયોગને કારણે વધી રહ્યા છે. જંતુનાશક, રાસાયણિક ખાતર, કપડાંને મુલાયમ કરતા મિશ્રણ, બ્લિચિંગ એજન્ટ, મચ્છર મારવાની દવાઓ-મેટ, મેકઅપ, સાબુ વગેરે બધું જ ઝેનોસ્ટ્રોજન વધારે છે, આ લિસ્ટ બહુ લાંબું છે.

આમાંથી નીકળવાનો કોઈ સહેલો રસ્તો નથી. તમારી જિંદગીમાંથી રસાયણો ઘટાડવાનું શરૂ કરી દો. બધા જ કપડાંને મુલાયમ કરવાં જરૂરી છે? રોજ મચ્છર માટેની મેટ ચાલુ કરવી જ પડે? પ્લાસ્ટિકના ડબ્બામાં જ ખાવાનું ગરમ કરાય? વારંવાર વાળને કન્ડિશનર કરવું, કારને રોજેરોજ ડિટરજન્ટથી સાફ કરવી જરૂરી છે? આ બધું ઘટાડો અને પછી થોડાઘણા સુધારા કરો. ઓછામાં ઓછું એક ઝાડ ઉગાડો, આસપાસની ગંદકી ઘટાડો (મચ્છર આપોઆપ ઘટી જશે), તમારા શાકભાજી ઉગાડો, અઠવાડિયે એક દિવસ મેકઅપ વગર રહો, સ્ટીલના ડબ્બામાં ખાવાનું લઈ જાઓ (કાચના વાસણમાં ખાવાનું ગરમ કરો, બને તો ગરમ કરેલું ખાઓજ નહીં, તાજું ખાઓ અને તાજા રહો-પૂરેપૂરા.)

હું શું કરી શકું ?

ઓહ, ઘણું બધું કરી શકો. આપણે આગળ વાત કરીએ એ પહેલાં જાણી લો કે પૂરતી શારીરિક ચરબી, સ્વાસ્થ્ય અને ફિટનેસનું સારું સ્તર (એટલે કે હોર્મોન્સ, એન્ઝાઈમ્સ, ન્યૂરોટ્રાન્સમીટર્સ, અંડાશય, કિડની, લીવર જેવા બધા અવયવોનું તંદુરસ્ત હોવું) હોય તો સ્વાભાવિક રીતે જ તમારા પિરિયડ્ઝ કોઈ પણ દર્દ વગરના અને નિયમિત હોઈ શકે છે. પિરિયડ્ઝ દરમિયાન અને તે પહેલાં કોઈ પણ પરેશાની ન હોવી, સારું સ્વાસ્થ્ય હોવું બહુ જ નૉર્મલ બાબત છે. પિરિયડ્ઝ દરમિયાન અને તે પહેલાં અકળામણ થવી, દુખાવા થવા જરાય નૉર્મલ નથી. એનો અર્થ એમ કે તમારા સ્વાસ્થ્ય અને ફિટનેસની સ્થિતિ નબળી છે. તમારા

સ્વાસ્થ્ય અને ફિટનેસના સ્તરને સુધારવું (ગોળીઓ ગળીને નહીં), નિયમિત અને દર્દ વગરના પિરિયડ્ઝનો અનુભવ કરવો જરૂરી છે એટલું જ નહીં, પણ તમારી પહોંચમાં પણ છે. હું તમને જે વ્યૂહરચનાઓ જણાવીશ તેના આધારે તમે શરીરનું સંતુલન સુધારી શકશો, શારીરિક ચરબીનું પ્રમાણ ઘટાડી શકશો અને ઈન્સ્યુલિન સેન્સિટિવિટી સુધારીને 'નૉર્મલ, દુખાવા વગરના પિરિયડ્ઝ'ના સ્વપ્નને હકીકતમાં ફેરવી શકશો.

નોંધ : જે રીતે મૅનોપૉઝની આસપાસ તમારી પિરિયડ્ઝ કુદરતી રીતે જ અનિયમિત થાય, ઓછા કે વધુ બ્લિડિંગવાળા થાય તેવી સ્થિતિ મેનાર્કે (પહેલા પિરિયડ્ઝ)ના સમયમાં પણ થતી હોય છે. PCOSની સમસ્યા તમારી પ્રજોત્પત્તિ કરવાની વયના કોઈ પણ તબક્કે (મેનાર્કેથી મૅનોપૉઝ સુધીમાં) થઈ શકે છે. કુદરતી રીતે અનિયમિત પિરિયડ્ઝ અને દર્દભર્યા અકુદરતી અનિયમિત પિરિયડ્ઝ વચ્ચેનો ફરક બરાબર સમજી લો. કુદરતી કે અકુદરતી તમને વ્યૂહરચનાઓ ચોક્કસ મદદ કરશે.

સૌથી પહેલાં તો તમારી શારીરિક ચરબીને સ્વીકારતાં શીખો જેથી તમારા અંડાશય આરામથી શ્વાસ લઈ શકે. પીસીઓએસ અને પીસીઓડીની છટકબારીઓ ના ધરી દો. સૌથી જરૂરી શબ્દ છે, 'લાઈફસ્ટાઈલમાં ફેરફાર.' માહિતી સૌથી મોટી ચાવી છે. હું ધારું છું કે અત્યાર સુધીમાં તો તમે એક ચોપડી લખી શકો એટલું તો 'લાઈફસ્ટાઈલ' વિશે સમજતા જ હશો. હવે આ અંગે આપણે કરી શું શકીએ તે જાણીએ અને હા, આ જાણવું જેટલું જરૂરી છે એટલું જ કરવું પણ જરૂરી છે.

ઈન્સ્યુલિન સેન્સિટીવિટી (તમને PCOS હોય તો કદાચ આ જ કારણે તમે ડાયાબિટીસની દવા લેતા હશો) સુધારવા ઉપર અને શારીરિક ચરબી ઘટાડવા આપણી વ્યૂહરચનાઓનો આધાર રહેલો છે. અંડાશયની કામગીરી સ્વસ્થ- તંદુરસ્ત રીતે થાય એ માટે આ બે સૌથી અગત્યના પાયા છે. જોકે કરવા કરતા બોલવામાં આ સહેલું છે, કારણ કે તમારે આ માટે ઘણું કામ કરવું પડશે.

પોષણની વ્યૂહરચના

સૌથી પહેલાં તો ખાવા માટે સમય કાઢો. ખરેખર જો તમને ખાવાનો સમય ન હોય તો પછી આગળ વાંચવાની તસ્દી પણ નહીં લેતા.

તાજો, સંપૂર્ણ અને શાંતિથી લેવાયેલો ખોરાક – આ ત્રણેય બાબતો તમારે કરવી પડશે – એ પણ એક સાથે અને જેટલી વાર ખાઓ એટલી વાર – જો તમને ખરેખર તમારા અંડાશયની ફિકર હોય તો! તમારી આખી જિંદગી પર જો કશાની પણ અસર પડી શકે (સ્વાસ્થ્ય, શરીરની ચરબી, દેખાવ, સંબંધો – આ બધાયની ઉપર) તો એ છે કે તમારા અંડાશયની તંદુરસ્તી. તેમની તંદુરસ્તી માટે સૌથી અગત્યનો ફાળો આપે છે બે બાબતો – એક પોષણ અને બીજું એ પોષણ શરીરમાં કઈ રીતે પહોંચે છે તે – તમારો ખોરાક અને એનું અંડાશયમાં પહોંચવું. સાદી ભાષામાં કહું તો, તમારે જે કરવું હોય એ કરો, તમારે હાથે આવે એટલી ગોળીઓ ગળ્યા કરો, જ્યાં લેઝર કરાવવું હોય ત્યાં કરાવો, પણ જો તમે તમારી અત્યારની ખોરાક લેવાની કે નહીં લેવાની આદતો નહીં બદલો, તો દોસ્ત, એટલું સમજી લો, કે તમે બહુ મોટી મુશ્કેલીમાં છો.

- સૂપ પીવાનું બંધ કરી દો. મૂળે જે વધારે પડતું ગરમ કરેલું હોય એવું કંઈ પણ ન ખાઓ, વધુ પડતું રાંધેલું શાક કે દાળ જેને વારંવાર બાફ્યું હોય, માઇક્રોવેવમાં બે-ત્રણ વાર ગરમ કર્યું હોય કે પછી ગૅસ પર ગરમ કર્યું હોય. તમારાં શાક અને ફળો તાજાં ખરીદો અને એનાં સૂપ કે જ્યૂસ ન બનાવી નાખો. તાજા ખાઈને પોષક તત્ત્વો જાળવો.

- કાર્બ્ઝ બંધ કરી દેવાવાળા ડાયટને નહીં અનુસરો. PCOS હોય તો તમને ખૂબ જ કાર્બ્ઝની જરૂર પડે છે અને એ પણ પ્રોસેસ કરેલા નહીં, જેમ કે ઘઉં, ચોખા, જુવાર, બાજરી, નાચણી કે રાગી, બારલી વગેરે. પ્લીઝ તમારી રોટલી, રોટલા, પરાઠા, થાલીપીઠ, થેપલા, ઢોંસા વગેરે બધું જ ખાઓ. આખા ધાનના કાર્બ્ઝ આપણને જરૂરી ફાઈબર આપે છે જેનાથી બ્લડસુગરમાં થતા અચાનક વધારાની (હાઈ GI અથવા પ્રોસેસ્ડ ફૂડ) સરખામણીએ ધીમો અને સ્થિર વધારો થાય છે. (લો GI). પેલી 'લો કૅલરી સેન્ડવિચ' ખાવાનું બંધ કરી તમારા રોટલી-શાક કે દાળ-ભાત ખાવાનું રાખો. સંપૂર્ણ ખાઓ, અધૂરું નહીં.
- જે 'તત્ત્વ' (હોર્મોન્સ, એન્ઝાઈમ્સ વગેરે)ને કારણે અંડાશય પર અસરો પડે છે તે બધા જ પ્રોટીન આધારિત હોય છે. માટે સંપૂર્ણ પ્રોટીન ખાવું બહુ જરૂરી છે. એટલે ખાવામાં માત્ર સલાડ લેવાનાં કોઈ નખરાં નહીં ચાલે. તમારે દાળ, દૂધ, દૂધની બનાવટો, માછલી, ઈંડાં, પનીર, ચીઝ વગેરે ખાવા જ પડશે. એક સમયે એક બાબત કરો તો સહેલું થઈ જશે. તમારા દિવસના સૌથી પ્રવૃત્ત અને તાણભર્યા સમય પહેલા અને તેના અંતે તમે જે ખોરાક લો એમાં પ્રોટીન ઉમેરો. તમારા ટોસ્ટની સાથે ઓમલેટ ઉમેરો કે પરાઠા સાથે પનીર લઈને સવારનો નાસ્તો કરો. સાંજના નાસ્તામાં કઠોળનું સલાડ અથવા તો ચીઝ ટોસ્ટ ખાઓ.

ખરેખર, ખોરાકમાં પ્રોટીન વધારવાનું જેટલું અઘરું લાગે છે એટલું છે નહીં. કોલાને બદલે છાશ કે લસ્સી લેશો તોય ફાયદો થશે. એમિનો ઍસિડનો કોઈ પણ વધારો કે ઘટાડો અગત્યનો છે.

- શેલ્ફમાં જ્યાં પણ 'ફેટ ફ્રી' કે 'લો ફેટ' લખ્યું હોય એ બધી જે ચીજોથી દૂર રહો. તમારું પેઢુ અને કમરની ચરબી ઘટાડો, તમારી થાળીની નહીં. ઓમેગા-૩ અને ઓમેગા-૬ જેવા અનિવાર્ય ફેટી ઍસિડ ઘી, પનીર, સિંગતેલ, તલ, તલનું તેલ, કસુંબો, સૂરજમુખી, ઑલિવ, નારિયેળ સાથે વિવિધ નટ્સમાંથી મળશે અને એ ખાવાથી ખોરાકનો ગ્લાયસેમિક ઈન્ડેક્સ ઘટે છે. તમારે માટે આટલા સારા સમાચાર કંઈ જ ન હોઈ શકે – ચરબી ખાવાથી ખોરાકમાંથી ચરબી બનવાની પ્રક્રિયા ધીમી બનશે.

જે પણ નાસ્તા પર 'લો ફેટ'નું લેબલ લાગેલું હોય (યાર, એ લોકો લો ફેટ બટર સુધ્ધાં વેચે છે) એ તમારા શરીરની જરૂરી ચરબી રહેવા જ નથી દેતા એટલું જ નહીં, પણ જેને કારણે ચરબી ઓગળે તેવા વિટામિન એ, ડી અને ઈને પણ શરીરમાં-લોહીમાં ભળતા અટકાવે છે. તમને ટોન્ડ શરીર જોઈતું હોય કે પછી મજબૂત હાડકાં જોઈતાં હોય તો તમને વિટામિન-Dની જરૂર પડે. તાજગીભરી સ્નિગ્ધ ત્વચા માટે અને કમસેકમ ખીલરહિત ત્વચા માટે જરૂરી છે વિટામિન A અને E.

ચરબીની જ વાત કરી રહ્યા છીએ તો જરા યાદ કરો, તમે આલ્ફા, લિપોઈક ઍસિડ (ALA) વિશે સાંભળ્યું છે? એ તમને મળે અળસી, અખરોટ અને લીલા શાકમાંથી. એનું કામ છે ઈન્સ્યુલિનની પ્રવૃત્તિનું અનુકરણ કરવાનું. તમારી ચરબી ઓગળવાની ક્રિયામાં ઈન્સ્યુલિનનો પ્રતિકાર આવતો હોય તો તમારે એવા ચરબીયુક્ત પદાર્થ ખાવા જોઈએ જેમાં પૂરતું ALA હોય. જો ડાયટમાં ALA હોય તો તમારા શરીરને પૂરતો પોષક આહાર મળશે જેનાથી તે લોહીમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વો અને ગ્લુકોઝને ગ્રહણ કરી શકશે.

- સેલેનિયમ, ઝીંક અને ક્રોમિયમ જેવા માઇક્રો મિનરલ્સ (સૂક્ષ્મ ખનીજ તત્ત્વો) તમારા શરીરની ઈન્સ્યુલિન ઈન્સેન્સિટિવિટી વધારે છે. સરળ રીતે સમજીએ તો એ તમારી બ્લડસુગરના વધતા પ્રમાણ અનુસાર ઈન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન કરવામાં એ તમારા પેનક્રિયાને

મદદ કરે છે. આ મિનરલ્સ તમને આખા ધાનમાંથી મળે છે. પ્લીઝ લૉ કાર્બ્ઝ કે લો ફેટ ડાયટના ચક્કરમાં નહીં આવો, કારણ કે જરૂરી એવા પોષક તત્ત્વો જેનાથી PCOSથી છુટકારો મળી શકે એ તમને જરાય નહીં મળે.

GTF અથવા ગ્લુકોઝ ટોલરન્સ ફૅક્ટર (નામ પરથી પણ સમજી શકાય એવું છે, જ્યારે તમે બૉન્ડ, જેમ્સ બૉન્ડ સાંભળો તો શું આવશે એ સમજ પડે બિલકુલ એ રીતે) વિટામિન જેવું તત્ત્વ છે જેને બનવા અને ટકવા માટે ક્રોમિયમના પૂરતા પુરવઠાની જરૂર હોય છે. તમે ખૂબ બધા ડિઝર્ટ્‌સ, મીઠાઈ, ચૉકલેટ, ગળ્યું ખાધે રાખો અને સીધી અસર શરીરના ક્રોમિયમના પુરવઠા પર પડે, 'હાઈ ઈન્સ્યુલિન' કે 'ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ'નો આધાર GTF પર રહેલો છે અને ક્રોમિયમ GTFનો ભાગ છે. GTF વગર તમારું ઈન્સ્યુલિન કોષમાંથી ગ્લુકોઝ મેળવી જ નહીં શકે. ઈન્સ્યુલિન અને GTF એકબીજા પર આધારિત હોય છે અને ગ્લુકોઝ કેટલી ઝડપ અને સરળતાથી મેળવી શકાય તેની પર તમારા મેટાબોલિઝમનો આધાર રહેલો હોય છે. સમજ પડી? ન્યુટ્રીઅન્ટ્સ વગરનાં સિરિયલ્સ કે 'એનહેન્સ્ડ' બ્રેડ કે મોડી રાતની ચૉકલેટ્સ સાવ બંધ કરી દો. મૂળ સિદ્ધાંતને વળગી રહો : વારંવાર ખાઓ અને વારંવાર ઘરે ખાઓ.

- તાજું દહીં, પનીર, કઠોળ, ઈડલી, ઢોસા (કંઈ પણ જે આથો લાવેલું હોય) એ અંડકોશ માટે અમૂલ્ય છે, કારણ કે એમાંથી અઢળક પ્રમાણમાં વિટામિન-B-12 મળે છે. (મટનમાંથી પણ સારા પ્રમાણમાં B-12 મળે) આયર્નને ગ્રહણ કરવાની ક્રિયામાં B-12નો મોટો ફાળો છે. અનિયમિત પિરિયડ્ઝ, થાક, શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધવું વગેરે લક્ષણો હિમોગ્લોબિન ઓછું હોય ત્યારે વર્તાય છે. અનિયમિત પિરિયડ્ઝમાં અને વધુ પડતો રક્તસ્ત્રાવ હોય (PCOSના સામાન્ય લક્ષણો) ત્યારે એમિનિયા થવો બહુ સામાન્ય છે.
- જો તમને PCOS હોય તો કૅલ્શિયમની સામાન્ય કરતાં વધારે પ્રમાણમાં જરૂર હોય છે. જો તમે ડાયટમાં કૅલ્શિયમનું પ્રમાણ ઊંચું રાખશો તો પિરિયડ્ઝમાં અથવા તો PMSના પેટમાં આંટી આવવી, માથું દુ:ખવું કે થાકની ફરિયાદ ધીમે ધીમે સદંતર બંધ થઈ જશે. સવારની ચા અને મોડી રાતની કૅપેચિનોને બદલે કૅલ્શિયમની ટૅબ્લેટ લેવાનું રાખો તો વધારે સારું.

ટૂંકમાં, કોઈ નખરા વગર સારું ખાવાનું ખાઓ અને શરીરને તાજગી, હળવાશ અને ઊર્જાનો અનુભવ કરાવો. તમારા હોર્મોન્સ એકબીજા સાથે સરસ રીતે ભળીને મુક્ત રીતે નૃત્ય કરશે.

એક્સરસાઇઝની વ્યૂહરચના

૧. અનિયમિત પિરિયડ્ઝ માટે સૌથી ખરાબ બાબત છે અનિયમિત એક્સરસાઈઝ. નિયમિત પિરિયડ્ઝ માટે શ્રેષ્ઠ ઉકેલ છે નિયમિત એક્સરસાઈઝ. નિયમિત પિરિયડ્ઝ એટલે નિયમિત અંડબીજ બનવું. હવે પ્રેગનેન્ટ થવાના દૃષ્ટિકોણથી સમજીએ તો વર્ષે ચાર વાર અંડબીજ બને એના કરતા બાર વાર અંડબીજ બને (અથવા તો પિરિયડ્ઝ આવે) તો પ્રેગનેન્ટ થવાની શક્યતાઓ વધારે છે. માત્ર પાતળા થવાના દૃષ્ટિકોણથી સમજીએ તો નિયમિત પિરિયડ્ઝ એટલે હોર્મોન્સમાં સંતુલન એટલે શાંત મન, હાડકાં અને સ્નાયુઓની સરખી ઘનતા, ઊંચો બીએમઆર, શરીરમાં ચરબીનું નીચું પ્રમાણ અને ટાઈટ જીન્સ!

તમે તમારા અંડાશયને કેટલું પોષણ અને ઑક્સિજન પૂરું પાડો છો તેના આધારે નિયમિત અંડબીજ બને છે અને કોઈ પણ તકલીફ વગરના (દુખાવા કે દવાઓ વગરના)

પિરિયડ્ઝ આવે છે. ઑક્સિજનેશન અને પોષણની ક્રિયા લોહીના પરિભ્રમણ પર આધાર રાખે છે. લોહીનું પરિભ્રમણ બૌદ્ધિક પ્રવૃત્તિ પર આધારિત છે – એટલે કે યોગ્ય પ્લાનિંગ પ્રમાણે થતા વર્કઆઉટ્સ.

૨. માત્ર વર્કઆઉટનો પ્લાન નહીં, પણ વર્કઆઉટનું યોગ્ય આયોજન પણ જરૂરી છે. ખાસ તો તેને તમે દિવસમાં કયો સમય આપો છો એ સૌથી જરૂરી પ્લાનિંગ છે. વધુ પડતું છે? ઓ.કે. તો હવે આ જાણો : ચાર-પાંચ મહિના સુધી સાત દિવસ નિયમિત કરાયેલું વર્કઆઉટ એક મહિનાના પચ્ચીસ દિવસ કરાયેલા વર્કઆઉટ પછી મહિનાઓ સુધી ઝીરો દિવસ કરેલા વર્કઆઉટ કરતાં વધારે ફાયદાકારક હોય છે. અહીં તો 'નિયમિતતા' જ સૌથી અગત્યની ચાવી છે અને સાતનો આંકડો શરૂઆત માટે તો સારો જ છે. ત્રણ-ચાર મહિના સુધી તમે મહિને સાત દિવસના રૂટિનને વળગી રહેશો પછી ચૌદ દિવસ કરો અને ત્રણેક મહિના એ રૂટિન ચાલુ રાખો. પછી સાત ગુણ્યા ત્રણ કરીને એકવીસ દિવસનું રૂટિન કરો. મુદ્દો એ છે કે વધુ પડતા ઉત્સાહની નહીં નિયમિતતાની જરૂર છે.

અને કહેવાની જરૂર નથી કે મહિને ઓછામાં ઓછા સાત દિવસ વર્કઆઉટ તો કરવું જ, એ આંકડો ઓછો નહીં કરતા. એ લીટી જરી ફરી વાંચી જાઓ. હું મહિને સાત વર્કઆઉટની વાત નથી કરતી. હું મહિનાના સાત દિવસ કહું છું. મને ખબર છે કે કેટલાક ઉત્સાહી જીવ જરાય ધ્યાનથી નહીં વાંચે અને એક દિવસના બે-ત્રણ લેખે 'સાત વર્કઆઉટ કર્યા' એમ કહી દેશે, પણ એવું કરીને તમે શરીરને નિયમિત બનાવવાના બધા જ રસ્તા પડતા મૂકી દેશો.

૩. બે કારણોસર વેઈટ ટ્રેઈનિંગ વર્કઆઉટ બહુ જ જરૂરી છે.

(અ)એનાથી બધા જ અવયવો-હૃદય, ફેફસાં, પેનક્રિયાઝ, અંડાશય જેવા બધા જ સ્વૈચ્છિક અવયવો-તંત્ર (જે આપણા કાબૂમાં નથી એ બધા જ)ને મજબૂત બને છે. મજબૂત અવયવો એટલે સ્ફૂર્તિ. મજબૂત પેનક્રિયા એટલે ઈન્સ્યુલિનને સારો પ્રતિભાવ (હું આ વારંવાર કહું છું કારણ કે ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ કે ઈન્સ્યુલિનના નબળા પ્રતિભાવને પીસીઓએસ સાથે સીધો સંબંધ છે) અને સ્થિર બ્લડસુગરનું સ્તર. સ્થિર બલડસુગર હોય તો શરીર તમારી ચરબીનો ઉપયોગ ઇંધણ તરીકે વધારે સારી રીતે કરી શકે. આને પરિણામે મન પણ શાંત, સ્વસ્થ અને તાજગીભર્યું રહે. વાહ, હું પોતે પણ વેઈટ ટ્રેઈનિંગ વિશે આટલું કહીને ખુશ થઈ ગઈ! મજબૂત અંડાશય હોય એટલે પ્રોજેસ્ટેરોન અને ઈસ્ટ્રોજન જેવા હોર્મોન્સનું વધુ સારું ઉત્પાદન થાય – મૂળે મેન્સ્ટ્રુઅલ સાઈકલના સમયે આપણા હોર્મોન્સ માટે એકદમ સંવાદિતાવાળી સ્થિતિ. હોર્મોન્સ સંતુલિત હોય એટલે પિરિયડ્ઝમાં ઓછો દુખાવો, સોજા નહીં અને પિરિયડ્ઝ પહેલાના મૂડસ્વિંગ્ઝ પણ નહીં. વળી નિયમિત અંડબીજનું બનવું અને આરામદાયક પિરિયડ્ઝ! વેઈટ ટ્રેઈનિંગના જે ફાયદાના બહુ વખાણ નથી થતા એના માનમાં જરા સ્કવોટ્સ કરી લઈએ.

(બ)આફ્ટર બર્ન. તમને એનો અર્થ ખબર છે? જુઓ આપણને બધાયને ખબર છે કે આપણે દોડીએ, દાદરા ચઢીએ કે ચાલીએ તો આપણી કૅલરી બળે, ખરું ને! આપણા બેઈઝના કે આરામના મેટાબોલિક દર કરતાં વધારે કૅલરી આપણે એક્સરસાઈઝ કરીએ ત્યારે બળતી હોય છે. આપણા મેટાબોલિઝમની આરામની સ્થિતિમાં શરીરની ચરબી ઇંધણનું કામ કરે છે. ચરબી વધુમાં વધુ બળે એ માટે આપણે BMR અથવા તો 'રેસ્ટિંગ મેટાબોલિઝમ' મહત્તમ કરી દેવો પડે (એટલે કે આરામની સ્થિતિમાં ચરબી બળવાની પ્રક્રિયા સારામાં સારી રીતે થાય તેની કાળજી રાખવી.) તમારો BMR યોગ્ય રહે તે માટે શરીર ચરબી સામાન્ય કરતાં ઊંચા દરે બાળે એને આફ્ટર બર્ન કહેવાય. સારા સમાચાર એ છે કે વેઈટ ટ્રેઈનિંગ પછી તમારું શરીર છત્રીસથી અડતાળીસ કલાક જેટલો આફ્ટર બર્ન અનુભવે

છે. (તમારા વર્કઆઉટ પર તેનો આધાર છે તો જીમમાં ટાઈમપાસ ના કર્યા કરો.) સાદું ગણિત છે સાવ, વેઈટ ટ્રેઈનિંગમાં ચાલીસથી સાઠ મિનિટ આપો (વર્કઆઉટ દરમિયાન પણ કૅલરી બાળો) અને પછીના છત્રીસથી અડતાલીસ કલાક સામાન્ય કરતા ઊંચા દરે ચરબી બાળો. વધુ આફ્ટર બર્ન એટલે શરીરમાં ચરબીનું ઓછું પ્રમાણ, ચરબીનું નીચું પ્રમાણ એટલે હોર્મોન્સમાં અસંતુલનનું ઓછું પ્રમાણ. શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધારે હોય તો હોર્મોન્સનું સંતુલન ખોરવાય છે ખાસ કરીને ઈન્સ્ટ્રોજનનું.

ઓ.કે. મને ખબર છે કે મેં મુખ્ય બે કારણ જણાવ્યાં છે, પણ મારે તમને એક વધારે પણ કહેવું છે. વેઈટ ટ્રેઈનિંગથી હાડકાં અને સ્નાયુઓ ઘાટાં બને – જેનાથી શરીર બને શાર્પ ટોન્ડ. તમારી બ્રાની પટ્ટીમાંથી બહાર નીકળી જતી ચરબી, ત્રણ ટાયરવાળા પેટ અને જેલી થાઈઝમાંથી બહાર નીકળો – તમારા LBDને બહાર કાઢો.

ઓ.કે. તો શ્રેષ્ઠ પરિણામ માટે, નિયમિત વેઈટ ટ્રેઈનિંગ કરો અને અઠવાડિયે કમસેકમ બે વાર તો કરો જ કરો.

૪. ચરબી બાળવા માટે કાર્ડિયો સૌથી સારો રસ્તો છે. ખાસ કરીને જો કંઈક નવું શીખવાથી એ થતું હોય તો જરૂર. સરસ મજાના ડાન્સ ક્લાસ અને કીક બૉક્સિંગનો આઈડિયા કેવો છે? હા, હા ચાલવું, જોગિંગ, સ્વિમિંગ, સાયક્લિંગ પણ સારા વિકલ્પો જ છે, પણ અંતે તો તમે કૅલરી બાળવામાં જ સમય આપવાના છો તો કંઈક નવું શીખી પણ લો. (સમયનો સદુપયોગ). નવી આવડત કેળવવી કે કળા શીખવી એટલે પ્રત્યેક સ્નાયુના ફાઈબરના નર્વ નેટવર્કને વધુ સારું બનાવવું. (તમને ખબર છે કે હું શું કહેવા માગું છું – જમણો હાથ લખી શકે છે, પણ ડાબો હાથ પેન સરખી રીતે પકડી પણ નથી શકતો એવી જ કંઈક વાત છે. શરીરને જેની આદત પડે એ ટકે સમયાંતરે એમાં સુધારો થતો રહે.) મજબૂત નર્વ નેટવર્ક હોય તો શરીરને શક્તિ મળે અને લોહીનું પરિભ્રમણ પણ સુધરે.

૫. તમારા આખા તંત્રમાં સંતુલન લાવવા માટે યોગાસન સૌથી શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે, આ સંતુલન તમારા હોર્મોન્સ પર પણ જણાશે. ખાસ કરીને પેઢુ ખૂલે એવાં આસનો-જેનાથી પેલવિક-પેઢુના ભાગને તાકાત મળે, એ વધારે ફ્લેક્સિબલ બને – આપણા અંડાશય માટે બહુ જ ફાયદાકારક ગાય. જોકે માત્ર અંડાશય નહીં યોનિ સહિતના આખા પ્રજનનતંત્ર માટે તે લાભદાયક હોય છે. PCOS સાથે ઘણી વાર શરીરમાં સોજાની તકલીફ થાય છે, એને માટે સૂર્યનમસ્કારથી વધારે સારો કોઈ જ ઉપાય નથી. સૂર્યનમસ્કારથી માત્ર લિમ્ફેથિક ડ્રેનેજને નહીં, પણ સ્ટ્રેચિંગ, ફ્લેક્સિંગ પણ વધારે સારી રીતે થાય છે. વળી કરોડરજ્જુને પણ પૂરેપૂરું હલનચલન મળે છે જેનાથી બધા જ અવયવોને તેમની શ્રેષ્ઠ ક્ષમતામાં કામ કરવાની જરૂરી ઉત્તેજના મળે છે (ખાસ કરીને પેનક્રિયા અને અંડાશયને) પેઢાનો હિસ્સો ખૂલે તેવી કસરત સાથે સૂર્યનમસ્કાર કરવા તમારા આસન કરવાની ક્રિયાનો પાયો હોવો જોઈએ, પણ બધા પ્રાથમિક પોઝ શીખી તમારાં આસનોને સર્વાંગી બનાવવા, તેને શિસ્તથી અનુસરવા અને સૌથી જરૂરી છે અનુભવી યોગશિક્ષક પાસે તાલીમ લેવી.

વેઈટ ટ્રેઈનિંગ, આવડત સાથે યોગ્ય કાર્ડિયો અને યોગાસનો તમારા વિકલ્પ છે – આમાંથી કઈ કસરત કરવાનું તમે પસંદ કરશો એ તમારે નક્કી કરવાનું છે. જો તમે મહિને સાત દિવસવાળો નિયમ અનુસરવાના હો તો દરેક એક્સરસાઈઝ બે દિવસ માટે કરી જુઓ અને જે વધારે ગમે એને એક્સ્ટ્રા દિવસે ફરીથી કરો.

ઊંઘની વ્યૂહરચના

જેમ એક્સરસાઈઝનું છે બિલકુલ એ જ રીતે ઊંઘમાં પણ નિયમિતતા સૌથી અગત્યની

ચાવી છે. જો તમારે હોર્મોન્સ વાઈબ્રન્ટ રાખવા હોય તો રોજ ઊંઘવા અને ઊઠવાનો સમય નિયમિત રાખો. ઊંઘવાનો અનિયમિત સમય અને તેમાં પણ ઈ-મેલ્સ, ફોન કૉલ્સ, ઊંઘતા પહેલાં ટીવી જોવું વગેરે તમારા હોર્મોન્સની વાટ લગાડી દેશે અને એમાંય જો હોર્મોન્સ થોડા 'ઑફ' હોય તો ખાસ તકલીફ પડશે. મેં તમને IGF-1 અને ઊંઘ અંગે હાઈપોથાઈરોઈડના સેક્શનમાં શું કહેલું ખાસ યાદ રાખજો. એ જ પીસીઓએસમાં પણ લાગુ પડે છે (હાસ્તો, આપણા શરીરમાં બધા હોર્મોન્સ પરસ્પર જોડાયેલા છે – જો કોઈ એકનું પણ સંતુલન ખોરવાયું તો હોર્મોન્સનું આખા તંત્રનું સંતુલન બગડી જશે.) IGF-1 અને ઈન્સ્યુલિન સેન્સિટિવિટી પરસ્પર જોડાયેલા છે, એક જ બાબત સાથે તમે સમાધાન ન કરી શકો અને એ છે ઊંઘ. એ પણ યાદ રાખો કે દર્દ વગરના પિરિયડ્ઝ પણ કોઈ એકાદ બાબતથી નથી થતા, પણ તમારી લાઈફસ્ટાઈલની નિયમિતતાને કારણે થાય છે. કૅલ્શિયમ અને આયર્ન જેવા મિનરલ્સનું શરીરમાં સરખું ગ્રહણ થાય એટલા માટે પણ ગાઢ અને શાંત ઊંઘ જરૂરી છે, જોક અસંતુલિત હોર્મોન્સ કે PCOS હોય આ મિનરલ્સનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. ઊંઘવાનો નિયમિત સમય શરીરને ગાઢ ઊંઘમાં સરી જવા તૈયાર કરે છે જેથી મન-શરીર બંને પર શાંત અસર થાય. આ સ્થિતિમાં હોર્મોન્સને પરસ્પર સંતુલન જાળવવાની સૂઝ મળે છે. ઊંઘનો અનિયમિત સમય હોય તો આનાથી બિલકુલ વિપરીત અસર પડે – હોર્મોન્સને અકળામણ થાય. મોડી રાતના ઉજાગરા એટલે ફૂલેલું શરીર અને સવારના ઊઠીને ગળ્યું ખાવાની ઈચ્છા થાય અને તમારે એવું તો નહીં જ જોઈતું હોય. એક્સરસાઈઝની જેમ અહીં પણ નિયમિતતા જરૂરી છે. એકાદ વાર આઠ કલાકની ઊંઘ લેવાથી ફેર નહીં પડે.

સંબંધોની વ્યૂહરચના

હોર્મોન્સમાં અસંતુલન થાય એટલે અંગત સંબંધોમાં તો તોફાન મચી જાય (અસ્વસ્થ બ્લડસુગરથી અકળામણ વધે, મૂડ સ્વિંગ્ઝ અને લઘુતાગ્રંથિ અનુભવાય). જો તમે એવા સંબંધોમાં છો જેમાં તમારી જવાબદારીઓ હોવી જોઈએ એના કરતાં વધારે છે તો ખરેખર તમારા હોર્મોન્સ તેનો વિરોધ કરશે. PCOS (અથવા તો હાઈ પ્રોલેક્ટિન કે એન્ડમેટ્રીઓસિસ) પણ એક નિશાની છે જેનાથી તમારા હોર્મોન્સ તમને સંદેશો આપી રહ્યા છે કે તમે તમારા પરનો બોજો સંતુલિત કરી દો. PCOS કે PCOD બહુ શહેરી પ્રકારની (અર્બન) સમસ્યા છે જે એવી યુવતીઓ કે સ્ત્રીઓને થાય છે જેમનામાં હોશિયારીની ચમક છે અને જે જિંદગી પાસેથી કંઈક વધારે ઈચ્છે છે. ઘણી વાર કૉલેજ કે ઑફિસમાં ખૂબ સફળતા પ્રાપ્ત કરનારી સ્ત્રીઓને ગુનાહિત લાગણી થવા માંડે છે અને એ ભરપાઈ કરવા માટે તેઓ પોતે બૉયફ્રૅન્ડ કે પતિ માટે કરી શકે એનાથી વધારે જ કરવા માંડે છે. તમારી જિંદગી પૂરેપૂરી જીવવાનો અધિકાર ભોગવવો અથવા તો સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવી બહુ મોટું પગલું છે. બાકીના લોકો કરતાં તમે વધુ સ્માર્ટ હોઈ શકો છો, એમાં કોઈ ગુનો નથી... ચીલ!

તંત્રની ફિલૉસૉફી મુજબ શરીરની શિવ અને શક્તિ કે સ્ત્રી અને પુરુષ ઉર્જાઓ વચ્ચે સંતુલન હોવું જોઈએ. વિશ્લેષણ કરવાની ક્ષમતા, બહિર્મુખી સ્વભાવ કે તરત પગલાં લઈ લેવાનો પ્રકૃતિ 'પુરુષ ઊર્જા'ને કારણે હોય છે. કોઈ સ્ત્રીને વિચારશક્તિ પ્રમાણે કામ લેવા પર બહુ ગર્વ હોય તો સમજવું કે પોતાની સ્ત્રી ઊર્જા પાસેથી વધુ પડતું કામ લઈને સંતુલન કરતી હશે. કેટલીક સ્ત્રીઓ (ખાસ કરીને વયસ્ક) 'આદર્શ નારી'ની વ્યાખ્યામાં 'ફિટ' થવા માટે પતિ, છોકરાં, સાસરિયાં માટે એટલી હદે કામ કરે કે આખરે એનામાં જરાય ઊર્જા ન બચે (હતાશાની સ્થિતિમાં મૂકાઈ જાય). બીજા પ્રકારની સ્ત્રીઓ (વયમાં નાની) પોતાના સ્ત્રીત્વને ઢાંકી દેવા માગતી હોય (સ્ત્રી-ઊર્જાનું લક્ષણ સુંદરતા છે) એ રીતે પુરુષની જેમ સ્વભાવે આકરી

અને કંઈ ફરક ન પડતો હોય એવો વહેવાર કરે, પછી ભલેને અંદરથી પોતે ગમે તેટલા લાગણીશીલ હોય. ખૂબ ઓછા તૈયાર થવું પણ એક રીતે શરીરની સ્ત્રી ઉર્જાને રોકવાનો પ્રકાર છે.

તમે તમારા સ્ત્રીત્વ પાસેથી વધારે પડતું અથવા તો સાવ ઓછું કામ લેશો તો તકલીફ તો થવાની જ છે, કારણ કે એ શરીરની સ્ત્રી અને પુરુષઊર્જાનું સંતુલન ખોરવી નાખે. તમારી જાતને મોકળાશથી અને કોઈ પણ ડર વગર વ્યક્ત કરતાં શીખો. તમારી ઊર્જાઓ જેટલી સ્વતંત્રતાથી વ્યક્ત થશે એટલી સંતુલિત પણ રહેશે. સંતુલન હોર્મોન્સમાં જ નહીં, જિંદગીમાં પણ દેખાઈ આવશે.

તમે સાત ચક્રો વિશે તો સાંભળ્યું જ હશે. તમારા પ્રજનનઅંગ પાસે સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર આવેલું છે. સેક્સ, શક્તિ, પૈસા જેવી બધી જ દુન્યવી મોજ માટે આ ચક્ર હોય છે. એને સર્જનાત્મકતા સાથે પણ જોડવામાં આવે છે (માટે જે પ્રેગનેન્સી કે બાળક પેદા કરવાની ક્ષમતા સાથે પણ). પોતાની સેક્સ્યુઆલિટીને સરખી રીતે સમજવાથી અને સ્વીકારવાથી પણ હોર્મોન્સના અસંતુલનની સમસ્યા હેરાન નથી કરતી. મોટા ભાગના શહેરી લોકોના થાપા અને પેઢુના સાંધા બહુ સખત હોય છે, કારણ કે એ કાં તો પોતાની જરૂરિયાત સમજતા નથી અથવા તો પૂરતા સેક્સ, સત્તા અને પૈસાથી એ વંચિત છે. એક વાર તમે આ બધી મોજવાળા હિસ્સાને બરાબર ચેનલાઈઝ કરી દો પછી ચક્રનું સર્જનાત્મક પાસું પ્રવૃત્ત થાય. આ સર્જનાત્મકતા કોઈ પણ અવરોધ વગર વહે એ માટે મન, શરીર અને હોર્મોન્સમાં શાંતિ અને સ્થિરતા જરૂરી છે. જ્યારે તમે જાત સાથે સમય પસાર કરો અને પોતાની દુન્યવી અને આધ્યાત્મિક જરૂરિયાતોને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો ત્યારે પણ સર્જનાત્મકતાનો પ્રવાહ સરસ રીતે વહે છે. સંપૂર્ણ જીવન જીવવા માટે તમારાં દુન્યવી અને આધ્યાત્મિક પાસાં વચ્ચે સંતુલન મેળવવું સૌથી અગત્યનું છે.

રિયલ લાઈફ ડાયટ વિશ્લેષણ

સીમા મિશ્રા ચાલીસ વર્ષનાં ગૃહિણી છે જેમણે બૅન્કમાં અઢાર વર્ષની જૉબ હમણાં જ છોડી છે.

તેમને પોલિસાયસ્ટિક ઓવેરિયન સિન્ડ્રોમની થોડી અસર છે જેને કારણે ઇન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સની તકલીફ થઈ રહી છે. એ દિવસમાં ગ્લુકોફેગ (૫૦૦ એમજી)ની ચાર ટૅબલેટ્સ લે છે. (નાસ્તા પછી, જમ્યા પછી બંને વાર અને સાંજની ચા પછી). ઘણી વાર રાત્રે જમ્યા પછી એ બે ટૅબલેટ્સ લે છે. એલડેક્ટોનની (૨૫ એમજી. બે સવારે નાસ્તા સમયે અને બે રાત્રે જમ્યા પછી) ચાર ટૅબલેટ્સ પણ એમને લેવી પડે છે.

એમને જે ડાયટ અપાયું હતું એ મુજબ એમણે કાર્બ્ઝ જરાય નહોતા ખાવાના અને રોટલી, ભાત, બટેટા કે મીઠાઈથી પણ સાવ દૂર રહેવાનું હતું. એમને હાઇ પ્રોટીન, લૉ કાર્બ્ઝવાળું ડાયટ જરાય નથી ગમતું. (એમને ચીકન ખાવાનું નથી ગમતું પણ જરૂરી છે એટલા ખાતર ખાય છે). રોજ આ ખાવાનું એમને માટે મુશ્કેલ છે અને 'ભારતીયો'ની માફક ખાધે રાખવામાં એમને બહુ ગિલ્ટ થાય છે.

ત્રણ દિવસનો ડાયટ રિકોલ

સમય	ખાણીપીણી	પ્રવૃત્તિ	વર્કઆઉટ
૪.૪૫ સવારે	૨ ગ્લાસ પાણી	ઊઠી, ફ્રેશ થઈ	
૫.૧૫ - ૬.૦૦ સવારે			પ્રાણાયામ કર્યા, ૧૦ સૂર્યનમસ્કાર કર્યા, ૬૦૦ કપાલભાતી, ભ્રામરી ઓમકાર
૬.૩૦ સવારે	૧ વાટકી સાકર ટેટી		
૭.૦૦ સવારે		દીકરીને બસ સ્ટોપ પર ઉતારી જીમમાં ગઈ	
૭.૧૫ - ૮.૦૦ સવારે			જીમમાં વર્કઆઉટ કર્યું.
૮.૩૦ સવારે		નાહીને તૈયાર થઈ	
૮.૪૫ સવારે	૧ બાફેલું ઈંડું, ૧ મલ્ટિગ્રેઈન હાઈ ફાઈબર ક્રેકર (લો કાર્બ) અડધો કપ કોફી, (½ કપ લેક્ટોઝ ફ્રી દૂધ, અડધો કપ પાણીથી બનેલી) સ્વીટનર ઉમેરેલી		
૯.૧૫ - ૧૧.૩૦ સવારે		ડ્રાઈવ કરીને જોબ ઇન્ટરવ્યૂ આપવા ગઈ, પાછી આવી	
૧૧.૪૫ સવારે	શિમલા મિર્ચ, કાકડી, ગાજર, ફણગાવેલા મગ અને લેટ્યૂસના પત્તાવાળો સલાડ એક બાઉલ ખાધો જેમાં થોડું ઇટાલિયન ડ્રેસિંગ ઉમેરેલું		
૧૧.૪૫ - ૧૨.૩૦ બપોરે		જૂના સહ કર્મચારીઓ સાથે ફોન પર વાત કરી	
૧૨.૩૦ - ૧.૦૦ બપોરે	એક ગ્લાસ પાણી		અડધો કલાક ટ્રેડમિલ પર ચાલી, સ્પીડ ૫.૫
૧.૩૦ બપોરે		ફરી નાહી	
૧.૪૫ બપોરે		ટીવી જોયું	
૨.૦૦ - ૪.૦૦ બપોરે	અડધો કપ ચા જે લેક્ટોઝ ફ્રી દૂધ અને સ્વીટનરની બે ટેબ્લેટથી બનાવેલી		
૪.૦૦ બપોરે			
૪.૦૦ - ૬.૦૦ સાંજે		દીકરાને ભણાવ્યો	
૬.૦૦ સાંજે	અડધી એટકિન્સ ચોકલેટ પ્રોટીન બાર		

૬.૧૫ - ૮.૩૦ સાંજે		દીકરીને સ્પોર્ટ્સ ક્લાઇમ્બિંગના ક્લાસમાં લઈ ગઈ. એક તરફ ૧૨ કિ.મી. જેટલું ડ્રાઈવ કર્યું, રાહ જોઈ અને પાછા ફરતા ડ્રાઈવ કર્યું	
૮.૩૦ સાંજે	૧ ગ્લાસ પાણી પછી ઘઉંની ટૉર્ટિલા (૧૩ ગ્રામ કાર્બ્સ), ચીકન કરીનો ૧ લેગ, ૧ ચમચો મીઠી બુંદી (મંદિરનો પ્રસાદ)		
૯.૩૦ સાંજે		ઊંઘી ગઈ	
બીજો દિવસ			
૪.૪૫ સવારે	૨ ગ્લાસ પાણી	ઊઠી	
૫.૧૫ - ૬.૦૦ સવારે			પ્રાણાયામ, સૂર્યનમસ્કાર (૨૦ ધીમા, ૫૦ ઝડપથી) અને પગ ખોલવા આસન કર્યાં
૬.૩૦ સવારે	એક વાટકી સાકરટેટી		
૭.૦૦ સવારે		દીકરીને બસસ્ટોપ પર ઉતારી	
૭.૩૦ - ૮.૩૦ સવારે			ભરત ઠાકુરના યોગ ક્લાસ
૯.૦૦ સવારે		નાહીને તૈયાર થઈ	
૯.૩૦ સવારે	૧ આખા ઈંડાની ઓમલેટ, મશરૂમ, ચીવ્સ અને સ્પીનચથી બનાવેલી, ૧ ગ્લાસ લસ્સી		
૧૦.૦૦ - ૧૦.૩૦ સવારે		[illegible] ગઈ (૩૦૦ મીટર ચાલી)	
૧૧.૦૦ - ૧૧.૩૦ સવારે		[illegible] પાસે ગઈ (૨ કિ.મી. ડ્રાઈવ કર્યું અને પાછી આવી)	
૧૧.૩૦ સવારે	૧ ગ્લાસ પાણી, ૧ નાનું બાઉલ સલાડ જેમાં શિમલા મિર્ચ, કાકડી ફણગાવેલા મગ અને લેટ્યુસના પત્તા સાથે થાઉઝન્ડ આઇલેન્ડ ડ્રેસિંગ		
૧૧.૪૫ - ૧.૩૦ બપોરે		હેર કલર અને હેરકટ માટે સલૂનમાં ગઈ (અંદાજે ૧ કિ.મી. ડ્રાઈવ કરી ગઈ પાછી આવી)	

૧.૪૫ બપોરે	એક ગ્લાસ પાણી, થોડાની એક ટોર્ટીલા સાથે એક નાની વાટકી દૂધી કોફ્તા કરી, ૧ નાની વાટકી [illegible] ચટણું		
૨.૦૦ - ૪.૦૦ બપોરે		ટીવી જોયું	
૪.૦૦ બપોરે	અડધો કપ ચા જે લૉ ફેટ દૂધ અને સ્ટીવિયાની બે ટેબ્લેટથી બનાવેલી		
૫.૦૦ - ૬.૦૦ સાંજે		દીકરાને ભણાવ્યો	
૬.૦૦ સાંજે	એટકિન્સ ચૉકલેટ પ્રોટીન બાર (૧૭ ગ્રામ પ્રોટીન)		
૬.૧૫ સાંજે		[illegible] મિત્રને મળવા ગઈ અને ત્રણ માળ ચઢી	
૮.૩૦ રાત્રે	એક ગ્લાસ પાણી પછી એક વાટકી પાલક પનીર	દીકરીને [illegible] લઈ ગઈ	
૯.૩૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ	
ત્રીજો દિવસ			
૭.૧૫ સવારે	પાણી પીધું	ઉઠી	
૭.૪૫ સવારે	લૉ ફેટ દૂધમાંથી બનાવેલી ચા જેમાં બે સ્ટીવિયાની ટેબ્લેટ ઉમેરેલી હતી.		
૮.૩૦ સવારે			જીમમાં ગઈ
૯.૩૦ સવારે		નાહીને તૈયાર થઈ	
૧૦.૦૦ સવારે		દીકરાને [illegible] લઈ ગઈ, ૨૦૦ મીટર ચાલી અને પાછી ફરી	
૧૦.૩૦ સવારે	૧ આખું ઈંડું-સ્ક્રેમ્બલ્ડ એગ, ૪ મશરૂમ (બટર, આદુ, મીઠા અને મરીમાં સાંતળેલાં) ૧ ચીકન સોસેજ બાફીને તળેલું, અડધો કપ કૉફી જે લૉ ફેટ દૂધમાંથી બનાવી હતી અને તેમાં બે સ્ટીવિયા ટેબ્લેટ ઉમેરી હતી		
૧૧.૦૦ સવારે		દીકરાને સ્કૂલમાં લેવા ગઈ, ૨૦૦ મીટર ચાલી અને પાછી આવી.	
૧૧.૩૦ - ૧૨.૧૫ બપોરે		દીકરાને ડાન્સ ક્લાસમાં લઈ ગઈ	
૧.૦૦ બપોરે	૧ ગ્લાસ પાણી, થોડા ટુકડા પનીર ટીક્કા અને ચિકન ટીક્કા, શિમલા મિર્ચ, કાકડી અને ગાજરનું સલાડ		
૨.૦૦ - ૫.૦૦ બપોરે		થિયેટરમાં ફિલ્મ જોઈ	
૩.૦૦ બપોરે	એટકિન્સ ચૉકલેટ પ્રોટીન બાર (૧૭ ગ્રામ પ્રોટીન ધરાવે છે)		
૫.૩૦ સાંજે	ચા સાથે નટ્સ ખાધાં		
૬.૦૦ - ૭.૦૦ સાંજે		ત્રણ અલગ વાનગી બનાવી	
૮.૩૦ રાત્રે	પનીર ટીક્કા અને ચિકન ટીક્કા કબાબના થોડા ટુકડા ખાધા સાથે ૧ ડાયેટ કોક પીધું		
૯.૦૦ - ૧૦.૦૦ રાત્રે		ટીવી જોયું	
૧૦.૦૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ	

ડાયટ રિકોલનર મૂલ્યાંકન

સીમા બહુ પ્રયત્નથી એને સૂચવ્યું છે એ બધું ખાય છે. એને કહેવામાં આવ્યું છે કે એના સ્વાસ્થ્ય માટે એ જરૂરી છે.

એનો રિકૉલ જોતાં ખબર પડે છે કે એ દિવસ દરમિયાન ઘણું કામ કરે છે. એક્સરસાઈઝ, છોકરાં સાંભળવા, ડ્રાઈવિંગ, રાંધવું વગેરે. સાથે એ એના લો કાર્બ હાઈ પ્રોટીન ડાયટ પ્રમાણે ખાય છે, પણ એમ કરવામાં એ જાતને ભૂખી રાખે છે.

કાર્બ્ઝ સાવ જ ખાવાનું બંધ કરવાને બદલે એ કાર્બ્ઝ, પ્રોટીન, ચરબી અને બધા વિટામિન, મિનરલ્સ અને પાણીના સંતુલનવાળો સંપૂર્ણ આહાર લેશે તો જ એને ખોરાક લીધાનો સંતોષ મળશે અને એનો ઈન્સ્યુલિન રિસ્પોન્સ પણ સુધરશે. (ઈન્સ્યુલિનનો નબળો રિસ્પોન્સ PCOSની શરૂઆત છે.)

જ્યારે ડાયટમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ પૂરતાં ન હોય ત્યારે શરીર ઊર્જાના સ્ત્રોત તરીકે પ્રોટીનનો ઉપયોગ (પછીથી ચરબીનો પણ) કરવાની શરૂઆત કરે છે. આ સ્થિતિમાં મહત્ત્વની પ્રક્રિયાઓ જેમ કે ઈજા પામેલા ટિશ્યુઝના સુધારા માટે, સ્નાયુ બનાવવા, પોષક તત્ત્વોના વહન માટે, હોર્મોન્સ અને એન્ઝાઈમ્સ બનાવવા માટે પ્રોટીનનું પ્રમાણ પૂરતું નહીં રહે.

લો કાર્બ્ઝના ડાયટથી એનું ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ જરાય નહીં સુધરી શકે. અધૂરામાં પૂરું એ આ રીતે ખાય છે એટલે એના કોષ જરૂરી પોષક તત્ત્વોથી હંમેશાં વંચિત રહેશે. પૂરતા કાર્બ્ઝ ન મળવાથી ઈન્સ્યુલિન કોષ સુધી જરૂરી પોષક તત્ત્વો નથી લઈ જઈ શકતા. ચરબી અને પ્રોટીન સાથે યોગ્ય માત્રામાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ભળે એટલે બ્લડસુગર છૂટા પડવાની ક્રિયા ધીમી થાય અને ઈન્સ્યુલિન રિસ્પોન્સ વધે.

સીમા એક્સરસાઈઝમાં નિયમિત છે એ આ રિકૉલની સૌથી સારી બાબત છે. એનું ફિટનેસ લેવલ સુધારવામાં એને બહુ મદદ થાય છે, પણ આખા દિવસ દરમિયાન એણે સંપૂર્ણ આહાર લેવાની જરૂર છે જેનાથી એને ખોરાક અને એક્સરસાઈઝનો વધુમાં વધુ ફાયદો થાય.

જરૂરી ફેરફાર

ધ્યાનમાં રાખીને સીમા યોગ્ય આહાર લે (એ આહાર જે એના શરીર માટે જરૂરી છે નહીં કે જે એને પોતાને યોગ્ય લાગે છે) તો એનો ઈન્સ્યુલિન રિસ્પોન્સ ચોક્કસ સુધરશે (અને માટે PCOS પણ). એની ચરબી ઊતરશે અને મૂડ સ્વિંગ્ઝ (પીસીઓએસ અને લો કાર્બ્ઝ ડાયટ્સની આડઅસર) પણ નહીં આવે.

સીમાને આ પ્રમાણે ડાયટ આપવામાં આવેલું :

મીલ-૧ (૬.૦૦ સવારે પ્રાણાયમ પછી) : મૂસળી અને દૂધ

મીલ-૨ (૮.૦૦ સવારે) : ૨ એગ વ્હાઈટ સાથે ઘઉંના ટોસ્ટ

મીલ-૩ (૧૦.૦૦ સવારે) : લબાન/છાશ

મીલ-૪ (૧૨.૦૦ બપોરે) : પૌંઆ કે ઉપમા કે ઈડલીસંભાર-ચટની (એ સરસ ખોરાક નહોતી લેતી અને સવારે આ પારંપરિક નાસ્તા બનાવવાનો એની પાસે સમય નહોતો રહેતો. નોકરી છોડયા પછીના સમયમાં એને રાંધવાની અને ખાવાની તક આપે એવી એને ઈચ્છા હતી – એ પણ જ્યારે કોઈ ઘરે ન હોય, શાંતિથી પોતે ખોરાક માણી શકે એ રીતે.)

મીલ-૫ (૨.૦૦ બપોરે) : મુઠ્ઠીભર સિંગદાણા

મીલ-૬ (૪.૦૦ બપોરે) : ચીઝ

મીલ-૭ (૬.૦૦ સાંજે) : રોટલી, શાક, દાળ અથવા કઢી

મીલ-૮ (૮.૦૦ સાંજે) : એક ગ્લાસ ગરમ દૂધ

સીમા આ ડાયટને પરફેક્ટલી અનુસરતી હતી.

એનું ડાયટ સમયાંતરે બદલાયા કરતું જેથી એના શરીરને અલગઅલગ પોષક તત્ત્વો મળ્યા કરે. એને વિટામિન-B કૉમ્પ્લેક્સ, વિટામિન-C કૅલ્શિયમ, અળસી, ઝીંક અને મૅગ્નેઝિયમ સપ્લિમેન્ટ્સ લેવાનું પણ કહેવાયું હતું, કારણ કે હોર્મોન્સની ક્રિયાને નિયમિત બનાવવામાં આ દરેક મિનરલ અને વિટામિનનો ફાળો હોય છે.

એક્સરસાઈઝ કરવામાં પણ એ બહુ નિયમિત હતી. (ખરેખર તો વજન ઉતારવાની

લ્હાયમાં એ ક્યારેક વધુ પડતી એક્સરસાઇઝ પણ કરતી જેનાથી હોર્મોન્સનું સંતુલન વધુ બગડતું). તાણ-સ્ટ્રેસ સાથે PCOSને સીધો સંબંધ છે. એણે નોકરી છોડી દીધી હોવા છતાં પણ એ વધુ પડતી એક્સરસાઇઝ કરવામાં સમયનો 'ઉપયોગ' કરે છે. શારીરિક તાણ માનસિક તાણ જેટલી જ જોખમી હોય છે. એને દિવસમાં બેને બદલે એક જ વાર વર્કઆઉટ કરવાની સલાહ અપાઈ.

આ ફેરફારના છ અઠવાડિયામાં એણે એલડેક્ટોને લેવાની બંધ કરી દીધી. આઠ અઠવાડિયા પછી ગ્લુકોફેબ પણ દિવસની ત્રણ જ લેતી હતી.

આટલા દિવસમાં તો એનું શરીર વધારે ટોન્ડ દેખાવા માંડયું અને ઊર્જાશક્તિ પણ વધી, ત્વચા પર ચમક આવી એક્સરસાઇઝ પરર્ફોમન્સ સુધર્યું.

બીજાં આઠ અઠવાડિયાં ગયા પછી એણે ગ્લુકોફેબ લેવાનું સાવ બંધ કરી દીધું. આ બધા ફેરફાર પછી એ પહેલાં કરતાં વધુ યુવાન દેખાવા માંડી. ત્વચા વધારે સરસ થઈ અને દિવસને અંતે થાક લાગતો પણ બંધ થઈ ગયો. હવે એની ઊર્જા પણ વધી અને એક્સરસાઇઝ વધારે સારી રીતે કરી શકે છે.

એના પિરિયડ્ઝ નિયમિત, દુખાવા વગરના અને મૂડ સારો રહે એવા થઈ ગયા છે – આ જ પુરાવો છે કે ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ અને PCOS તો હવે જૂની વાત થઈ ગઈ છે.

દવાઓ અંગે થોડી માહિતી

દરેક દવા જેની અસર હોય છે એની આડઅસર પણ હોય છે. આ નિયમને કોઈ પણ નકારી શકે એમ નથી. તમે *PCOS,* હાઇપોથાઇરોઇડ, ડાયાબિટીસ કે હાઇબ્લડપ્રેશર માટે જે પણ દવા લો છો એ તમારે માટે સારી છે તો એ કંઈક તો એવી અસર કરશે જે બહુ સારી ન હોય એટલું જ નહીં, પણ ખરેખર ખરાબ હોય. પણ જ્યારે આ આડઅસર કે ખરાબ અસર વર્તાવા માંડે ત્યારે જ આપણે એની નોંધ લઈએ છીએ, જેમ કે એન્ટિબાયોટિક લીધા પછી તમને ચાઠું પડશે તો ફરી એન્ટિબાયોટિક લેતા પહેલાં તમે બે વાર વિચાર કરશો. શક્ય હશે એટલી વાર તમે એન્ટિબાયોટિક લેવાનું ટાળશો અને ખરેખર જરૂર હશે ત્યારે જ લેશો *(*જ્યારે તમને લાગશે કે એન્ટિબાયોટિકનો ફાયદો એકાદ ચાઠું ચલાવી લેવા જેટલો જરૂરી છે.*)*

પોતાની હાલત સુધારવા માટે તમે દવાઓ લેવાનું શરૂ કરો ત્યારે પણ તમારે આ જ તર્ક લગાડવો રહ્યો, પછી ભલે એ આડઅસરો ચાઠું બનીને તમારી ત્વચા પર દેખાવાનું શરૂ ન કરે. મોટા ભાગની દવાઓ તમારા આંતરડાની – ખાસ કરીને તેની અંદરની ત્વચા પર અસર કરે છે. *PCOS* માટે તમે જે પણ દવાઓ લેતા હશો એને કારણે વિટામિન-*B-12*નું સરખી રીતે નથી ભળી શકતું. *B-12* કેટલીક બહુ અગત્યની મેટાબોલિક પ્રક્રિયામાં કામ લાગે છે. જેમ કે એ હૃદયને સ્વસ્થ રાખે છે, હિમોગ્લોબિન બનાવે છે, કાર્બ્ઝનો યોગ્ય ઉપયોગ કરે છે *(*ઊર્જાનું પ્રમાણ યોગ્ય રાખે છે*), B-6*અને બી જેવાં વિટામિન સાથે મળીને ન્યૂરોટ્રાન્સમીટર્સને મદદ કરે છે વગેરે. પીસીઓએસની વાત કરીએ તો હોમોસિસ્ટીનના *(*લોહીમાં રહેલો એક એમિનો ઍસિડ*)* ઊંચા ગયેલા સ્તરને ઘટાડવામાં પણ મદદ કરે છે.

હોમોસિસ્ટીનના ઊંચા પ્રમાણથી *(*સાધારણ પ્રમાણથી તકલીફ નથી થતી*)*

પ્રેગનેન્સીમાં સમસ્યા, વારંવાર થાક લાગવાની ફરિયાદ, હાઈ બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ વગેરે થઈ શકે છે, મૂળે એ મેટાબોલિક પ્રક્રિયામાં તકલીફ થવાની નિશાની છે. જો તમને *PCOS* હોય તો તમારા હોમોસિસ્ટીનનું સ્તર ઊંચું હશે (તમને વિટામિન-*B* અને *B-12*ની જરૂર સામાન્ય કરતાં વધારે છે એ ચોક્કસ), અને પીસીઓએસ માટે તમે જે દવા લેશો એનાથી હોમોસિસ્ટીનનું પ્રમાણ વધશે (*B-12* સરખી રીતે ભળવામાં તકલીફ થશે) અને તમારી ઊર્જા ઓછી રહેશે, મૂડ સ્વિંગ્ઝ આવશે, શરીર ફૂલશે, હાઈ બ્લડપ્રેશર થવાની શક્યતા વધશે અને ગર્ભ ધારણ કરવામાં કાયમી તકલીફ થઈ જશે.

તમારી 'સારવાર' માટે તમે જે અસરકારક દવા લો છો એની આડઅસર જાણવી જરૂરી છે. એની અસરથી થતું જોખમ ખરેખર લેવા જેવું છે? જોખમ સમજ્યા વગર દવા ગળવી ખરેખર બહુ જોખમી છે.

તમારી દવાઓને જાણો. મારા કેટલાય ક્લાયન્ટ્સ એવા છે જેમને ખબર પણ નથી હોતી કે એ લોકો કેવી દવા લઈ રહ્યા છે. એક ૧૪ વર્ષની છોકરી ગર્ભનિરોધક ટૅબલેટ્સ લેતી હતી, પણ એને ખબર નહોતી કે એ શું દવા લઈ રહી હતી. એને થયું કે આ તો માત્ર દવા છે. દિવસે દિવસે એની હાલત બગડતી ગઈ, એની મમ્મી માટે એને સંભાળવું મુશ્કેલ બનતું ગયું અને સ્કૂલમાં પણ મૂડ સ્વિંગ્ઝની ભારે તકલીફ થવા માંડી (મૂડ સ્વિંગ્ઝ કોઈ પણ ગર્ભનિરોધક ટૅબલેટની જાણીતી અસર છે) એની મમ્મીને પણ ન સમજાયું કે એના મૂડ સ્વિંગ્ઝ કોઈ દવાને કારણે હતા. કુટુંબમાં કોઈને પણ ખબર નહોતી કે એમની દીકરી ગર્ભનિરોધક ટૅબલેટ્સ લે છે. એમને તો લાગતું કે આજકાલની પેઢીનાં નખરાં, પરીક્ષાનું દબાણ વગેરેને કારણે એનું વર્તન બગડી રહ્યું છે. ૪૫ વર્ષના મારા એક બીજા ક્લાયન્ટ્સ 'લા ઍનર્જી'ની સમસ્યા ટાળવા જે દવા લેતા હતા એ 'એન્ટી ડિપ્રેસન્ટ' નીકળી. એમને તો ખબર પણ નહોતી કે પોતે એન્ટી ડિપ્રેસન્ટ લઈ રહ્યા હતા. એમને માટે તો એ ઍનર્જી લેવલ વધારે એવી દવા હતી, પણ ખબર નહોતી પડતી કે ઑફિસમાં ઊંઘ કેમ આવ્યા કરતી હતી. તમને દવાને નામે કંઈ પણ આપવામાં આવે અથવા તો કશુંક તમારે માટે ''સારું હોય તો પણ તમને એ જાણવાનો હક તો છે જે કે એ ખરેખર શું છે. તમે તમારા શરીરને જે પણ આપો એની જવાબદારી તમારી જ હોય છે. તમને કોઈ દવા માફક ન આવતી હોય તો તરત તમારા ડૉક્ટરને કહો, આમ કરવાથી ડૉક્ટર કંઈ તમને મારી નહીં બેસે. એ તમને બીજી દવા આપશે અથવા તો સારવારની રીત બદલશે,પણ એને જાણવા તો દો કે તમારી પર શું કામ નથી કરી રહ્યું

કેટલો સમય દવા લેવાની છે. હંમેશ માટે દવા લેવી પણ ઠીક નથી. મારા એક ક્લાયન્ટની ઉંમર ૬૬ વર્ષ હતી. એ બહુ ભારે ડોઝની એન્ટી એન્ઝાઇટી દવા લેતાં હતાં. અમારી વચ્ચે કંઈક આમ વાત થઈ.

મેં પૂછ્યું કે, 'આ લેવાનું તમને ડૉક્ટરે કહેલું?'

મને જવાબ મળ્યો, 'હું પહેલી વાર ફ્લાઇટમાં બેસવાની હતી ત્યારે બહુ નર્વસ હતી ત્યારે ડૉક્ટરે આ દવા આપી હતી.'

'ઓહ ગૉડ! તમે એ ફ્લાઇટમાં ક્યારે બેઠેલાં?'

'હું ચાલીસ વર્ષની હતી ત્યારે.'

'ઓહ... તમારા ડૉક્ટરને ખબર છે કે તમે હજી આ દવા લો છો?' માય

ડિયર લેડીઝ, આ સાંભળીને મને જેટલો આઘાત લાગ્યો હતો એટલો જ એમના ડૉક્ટરને પણ લાગ્યો હતો – આ બહેનને દવા માત્ર એક અઠવાડિયું જ લેવાની હતી.

ડાયાબિટીસ

આ શું છે ?

બહુ સરળતાથી આપણે આ તકલીફ અંગે ગેરસમજ કરીએ છીએ. હાઈ બ્લડસુગરની જરા પણ ચિંતા કર્યા વગર તમારે મૂળ સમસ્યાઓનો ઈલાજ કરવાની જરૂર છે – પોષણ વગરના કોષ, જી હા, તમે બરાબર વાંચ્યું. તકલીફ એ નથી કે બ્લડસુગર હાઈ છે, પણ તમારા કોષમાં પોષણ નથી પહોંચી રહ્યું એ તકલીફ છે. ઈન્સ્યુલિને કોષમાં જે પોષક તત્ત્વો પહોંચાડવાં જોઈએ એ નથી પહોંચી રહ્યાં.

આપણા શરીરમાં ઈન્સ્યુલિન જે કામ કરે છે એ સમજવું આખી દુનિયા માટે કદાચ મુશ્કેલ હશે, પણ ભારતીયો માટે અઘરું નથી. ઈન્સ્યુલિન ‘વચેટિયા’નું કામ કરે છે, આપણને ‘વચેટિયા’નું મહત્ત્વ તો બરાબર ખબર છે ખરું ને? ઉત્તરાખંડની સુપિન વેલી (ટોન્સ નદીનું એક વહેણ)ના ટ્રૅક દરમિયાન મેં લાકડાનાં ઘરોવાળું એક સરસ ગામ જોયું, પીથારી. અમે જેવા ત્યાંના જાહેર નળ પાસેથી પસાર થયા એટલે અમારા પર્યાવરણવાદી ટ્રૅકિંગ ગાઈડ ‘સ્વામીજી’એ ફોટા પાડવાનું શરૂ કરી દીધું. તૂટેલી પાઈપ, કાદવની વચ્ચે મગરના મોંના આકાર ધરાવતો સરસ મજાનો નળ દેખાતો હતો. મેં સ્વામીજીને પૂછ્યું, ‘શેના ફોટા પાડો છો? કાદવના?’ જાણે કોઈ મહાન જાહેરાત કરતા હોય એમ એમણે જાહેર કર્યું કે તાજેતરમાં જ સરકારે આ બધું સાફ કરવા માટે આઠ લાખ રૂપિયાની મંજૂરી આપી છે. એ આ તૂટેલાફૂટેલા નળના અને ગંદવાડના ‘બીફોર-આફ્ટર’ ફોટા લેવા માગે છે, કારણ કે જે થાય એ માટે ‘વચેટિયા’ને જવાબદાર ઠેરવી શકાય. એક- બે લાખ આમતેમ થઈ જાય તો પણ છ લાખ કંઈ નાની રકમ નથી. ગામમાં પહોંચે તો ગંદવાડ સાફ થઈ શકે, પાઈપ સમારી શકાય અને બધાને ચોખ્ખું પાણી મળી શકે.

આપણે જે પણ ખાઈએ છીએ એને આઠ લાખની ગ્રાન્ટ ગણી લો, આપણા કોષને જાહેર નળ માની લો જેની હાલત હમણાં ખરાબ છે, પણ સ્વસ્થ થવા માટે એને થોડા પોષણની જરૂર છે જે પહોંચાડવા માટેનો વચેટિયો છે ઈન્સ્યુલિન. તમારા કોષને જરૂરી પોષણ પહોંચે એનું ધ્યાન રાખવાની જવાબદારી ઈન્સ્યુલિનની છે અને તમારી જવાબદારી છે કે તમારું ઈન્સ્યુલિન અને ગ્લુકાગોન (જે પેનક્રિયામાંથી નીકળતું હોય) એ પોતાની કામગીરી બરાબર કરે. જ્યારે બ્લડસુગર ઓછી હોય ત્યારે ગ્લુકાગોન ઝરે અને બ્લડસુગર હાઈ હોય ત્યારે ઈન્સ્યુલિન ઝરે. ઈન્સ્યુલિન પોતાની કામગીરી બરાબર કરે, પોતાની પાસેનું પોષણ તત્ત્વોનું ફંડ યોગ્ય રીતે વહેંચે (કોષમાં વહેંચણી) એ માટે નીચે જણાવેલી ચારેય વ્યૂહરચના અનુસરવી જોઈએ.

પોષણની વ્યૂહરચના

- રાતના જમવામાં કાર્બ્ઝ ખાવાનું ટાળો નહીં, તમને એમની જરૂર છે. માત્ર સંપૂર્ણ કાર્બ્ઝ ખાઓ. પ્રોસેસ કરેલા કે ફાઈબરવાળા નહીં. ચોખા, જુવાર, બાજરી, ઘઉં, જવ, નાચણી કંઈ પણ – જે તમને ફાવતું હોય એવું ધાન ખાઓ.
- ડાયાબિટીસમાં લો બ્લડસુગર સૌથી ખરાબ સ્થિતિ છે. હા, એટલા માટે તો તમને

હંમેશાં સાથે ખાંડ કે ચૉકલેટ સાથે રાખવાનું કહેવામાં આવે છે, પણ એવી ઈમરજન્સી આવે એના કરતાં વારંવાર ખાવાનું રાખો, દરે બે-અઢી કલાકે ખાઓ અને તમારા મીલ્સ અગાઉથી પ્લાન કરેલાં રાખો.

- સેલેનિયમ, ઝીંક, ક્રોમિયમ વગેરેથી તમારું ઈન્સ્યુલિન સારો પ્રતિભાવ આપશે. તમારા ધાનમાં આ બધાં તત્ત્વો હોય એની કાળજી રાખો અને એ માટે તે ફળદ્રૂપ જમીનમાં ઊગતાં હોવાં જોઈએ. સપ્લિમેન્ટ તરીકે પણ આ પોષક તત્ત્વો ખાવાનું રાખો (જો તારું મૂળ ડાયટ યોગ્ય રીતે ચાલતું હોય તો જ.)
- પૂરતા પ્રોટીન વગર ઈન્સ્યુલિન સરખી રીતે કામ નહીં કરે. જરૂરી ચરબી નહીં હોય તો પણ એનું કામ સરખું નહીં ચાલે. સંપૂર્ણ આહાર વધારે માત્રામાં ખાઓ. જેમ કે, ખીચડી, કઢી, ઘી અથવા તો રોટલી, શાક, દહીં કે પછી ભાત, દાળ અને શાક.

ઝીંક અને વધારાનું ફાઈબર

ખોરાકને પૂરેપૂરો સમજવો જરૂરી છે, થોડા ઘણા હિસ્સામાં નહીં. કોઈ પણ સેલ્ફહેલ્પનું પુસ્તક પણ હંમેશાં 'બિગ પિક્ચર'ની જ વાત કરે.

વજન ઉતારવા માટે ફાઇબર તો કોઈ જાદુઈ ફરિશ્તાની જેમ વેચાઈ રહ્યું છે. રોજ રાત્રે ઊંઘતાં પહેલાં કે જમ્યા પછી ફાઇબર પીતાં હોય એવા લોકોની સંખ્યા બહુ મોટી છે (એકલું અથવા તો લેક્સેટિવની સાથે). બધા માને છે કે ફાઇબર બધા કૉલેસ્ટોરલ, ચરબી, ટૉક્સિન્સને બહાર કાઢી દેશે. સૉરી, આ માટે કોઈ શૉર્ટ કટ છે જ નહીં. જો તમે બહુ મોડા ઊંઘતા હશો, બહુ જલદી ખાતા હશો અને વર્કઆઉટ ઓછું કરતા હશો તો તમે ગમે એટલું ફાઇબર ખાશો જરાય ફેર નહીં પડે. એનાથી તમારી ચરબી બાળવાની ક્ષમતા નબળી થતી જશે.

હવે જાણીએ કે એવું કેવી રીતે બને. વધારે પડતું ફાઇબર એક મહત્ત્વના ખનીજતત્ત્વ ઝીંકને શરીરમાં યોગ્ય રીતે ભળવા નથી દેતું. ઇન્સ્યુલિન ખતમ કરવા એન્ઝાઇમ (ઇન્સ્યુલિન ડિસ્ટ્રક્ટિંગ એન્ઝાઇમ-*IDE*)નો મહત્ત્વનો ભાગ છે ઝીંક. ઇન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ ઘણામાં હોર્મોનલ અસંતુલનની શરૂઆતનું લક્ષણ છે, જેમ કે *PCOS*, ડાયાબિટીસ અથવા તો સીધોસાદો વજનવધારો. ખોરાકમાં સરખું ઝીંક નહીં મળે તો પૂરતા *IDE*ના ઉત્પાદનમાં તકલીફ થશે અને આમ ઇન્સ્યુલિન પણ નહીં જળવાય. ભણેલા લોકો એને હાઇપર ઇન્સ્યુલિમીઆ કહે છે.

વધારાનું ફાઇબર તમારા આંતરડામાંથી સારા બૅક્ટેરિયા સાવ જ હટાવી દે છે. સારા બૅક્ટેરિયા ન હોય એટલે પાચન સરખું ન થાય અને પછી ચરબીનું પ્રમાણ વધે.

તો હવે શું? કંઈ નહીં – બસ, પ્રાથમિક વાતો યાદ રાખો – સંપૂર્ણ આહાર ખાઓ અને ખોરાકને મામલે સરળ રહો. કોઈ પણ ખોરાકને એ હદે પૉલિશ કે પ્રોસેસ ન કરો કે એના બધા ફાઇબર ખલાસ થઈ જાય. વિચાર્યા વગર રોજેરોજ વધારાનું ફાઇબર શરીરમાં ન નાખ્યા કરો. હજી એક વાત – તમારી બ્લડસુગર લો છે અથવા તો તમે વજન ઘટાડવામાં વ્યસ્ત છો એટલા ખાતર રોટલીમાં કુશકી-ભૂસું ન ઉમેરો કે પછી ફાઇબરથી ભરપૂર બિસ્કિટ ખાવાનું શરૂ ન કરો. ઝીંકને શરીરમાં ભળવાનું છે એ પણ યાદ રાખો.

એક્સરસાઇઝની વ્યૂહરચના

- કોષોની ગ્લુકોઝ અપટેક કરવાની પ્રક્રિયા પર વર્કઆઉટની જાદુઈ અસર થાય છે (કોઈ અતિશયોક્તિ નથી). સાદી ભાષામાં કહું તો એ તમારી બ્લડસુગરને સ્થિર કરે છે.
- મને ખબર છે કે તમને ચાલવાની સલાહ અપાઈ છે, પણ હું આશા રાખું છું કે તમે ચાર વ્યૂહરચનાનું પ્રકરણ આખું વાંચશો અને સમજશો કે તમારા ઈન્સ્યુલિનના પ્રતિભાવ માટે માત્ર ચાલવું કેમ પૂરતું નથી.
- જો સારો ટ્રેઈનર મળે તો વેઈટ ટ્રેઈનિંગ સૌથી સારી એક્સરસાઇઝ છે, પણ કદાચ એનો ખર્ચ વધારે હોઈ શકે. તમારે પસંદ કરવાનું છે : ટ્રેઈનરને પૈસા આપવા છે કે પછી ફાર્માસિસ્ટ-ડૉક્ટર કે હૉસ્પિટલને પૈસા આપવા છે?
- આગળ નમીને કે ટ્‌વીસ્ટવાળા દરેક આસન માત્ર પેનક્રિયા નહીં, પણ કિડની, લીવર અને આંતરડાને પણ મજબૂત બનાવે છે. જોકે આજકાલ 'યોગ' અયોગ્ય ઉપયોગ ખૂબ થાય છે એટલે ખાસ ધ્યાન રાખવું કે તમારા યોગશિક્ષકને યમ અને નિયમનું મહત્ત્વ ખબર હોય. (પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગ મુજબ યમ-નિયમ આસન સુધી પહોંચવાના બે પગથિયાં છે) તમારા શિક્ષકને ખબર હોવી જોઈએ કે તમામ વળાંકોવાળા આસનો કરતાં પહેલાં તમારા પાયાના બધા પોશ્ચર્સ ધીરજ રાખીને તમારે શીખવા પડશે.

ઊંઘની વ્યૂહરચના

- જો તમામને સમાન દરજ્જે મૂકીને કોઈ એકની પસંદગી કરવાની હોય તો એ છે ઊંઘ. ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ કે ડાયાબિટીસમાં સારી ઊંઘ બહુ જરૂરી છે.
- તમે સારી રીતે ઊંઘો તો જ ઈન્સ્યુલિન સરખું કામ કરી શકે. તકલીફ એ છે કે એક વાર તમને ડાયાબિટીસ છે એવું જાહેર થઈ જશે પછી જે પણ દવા લેશો એ બધી જ તમારી ઊંઘમાં ખલેલ પાડશે.
- જો તમે સરખું ઊંઘતા નહીં હો તો ગમે એટલી ટૅબલેટ્સ ખાશો, ગળ્યું નહીં ખાઓ, ચાલવા જશો, પણ તમારી બ્લડસુગર ઘટશે નહીં અને તમારા કોષમાં પોષક તત્ત્વો પહોંચશે નહીં.
- માટે ઊંઘવા અને ઊઠવાનો ચોક્કસ સમય અને સાંજ પછી ગળ્યું નહીં ખાવાનો નિયમ રાખશો તો ઈન્સ્યુલિનની કામગીરી બરાબર ચાલશે.

સંબંધોની વ્યૂહરચના

- શરીર એક બહુ જ વિરોધાભાસી સ્થિતિમાં પસાર થઈ રહ્યું છે, એક તરફ બ્લડસુગર હાઈ છે તો બીજી તરફ કોષ પોષણથી વંચિત છે. શું તમારા સંબંધોમાં આ દેખાઈ આવે છે? શું તમે એવા સંબંધમાં છો જેમાં તમને પૂરતો પ્રેમ મળતો હોય અથવા તો તમે એવા સંબંધમાં છો જે પૂરતો પ્રેમ આપે એવો છે તો ખરો, પણ તમને જરા વધારે જોઈએ છે? સપાટી પર તો તમારો સંબંધ 'પરફેક્ટ' છે પણ વાસ્તવમાં એ બગડી રહ્યો છે.
- બીજી એક ખાસ વાત જે તમારે નોંધવાની છે. શું તમે 'ક્વિક ફિક્સર' છો? કોઈ પણ બાબતની નિયમિત કાળજી રાખવાને બદલે અથવા તો સમયસર કામ કરવાને બદલે શું તમે કોઈ પણ બાબતને લાંબો સમય ટાળ્યા કરો છો? એનો ભાર વધી જાય અને સાવ

ભાંગી પડવાને આરે આવે ત્યારે એને 'ક્વિક ફિક્સ' કરવા બેસો છો?

- એવો કોઈ પણ સંબંધ જેમાંથી પૂરતી કાળજી ન મળતી હોય (તમારી જાત સાથેના સંબંધને પણ આ લાગુ પડે છે) અને તમે એ 'ફિક્સ' કરવાનો સમય આવે ત્યાં સુધીમાં બધી સમસ્યાઓ ભેગી થવા જ દો તો તમારી ઊર્જાશક્તિ અને સાજા થવાની ક્ષમતા ખલાસ થઈ જાય. તમે જલદી જ એવી સ્થિતિમાં મૂકાઈ જાઓ જેમાં તમારી પર કામનું અને પ્રેમનું બંનેનું એવું દેવું હોય કે તમે ભાગ્યે જ ચૂકવી શકો. બિલકુલ એ રીતે જેમ તમે શરીરમાં પોષક તત્ત્વોનું દેવું લઈને ફરી રહ્યા છો.

રિયલ લાઈફ ડાયટ વિશ્લેષણ

જીવા ચૌધરી 3૯ વર્ષની પર્સનલ બૅન્કર છે અને ત્રણ દીકરાઓની મમ્મી છે.

એ છેલ્લાં દસ-પંદર વર્ષ લંડનમાં રહી. એનું કામ બહુ તાણભર્યું છે, એને સતત ક્લાયન્ટ્સ સાથે માથાકૂટ કરવાની રહે અને ખાવાનો સમય તો ભાગ્યે જ રહેતો હોય છે. કેટલીક વાર એણે પોતાનું જમવાનું સુધ્ધાં વૉશરૂમમાં જઈને ખાધું છે.

એને સવારના તો બહુ જ કંટાળો આવતો હોય છે અને ઊઠે ત્યારે બહુ ડલ લાગે, દિવસ દરમિયાન એ થાકેલી જ હોય એમ લાગ્યા કરે. એને ડાયાબિટીસનું નિદાન થયું. જોકે એણે દવાઓ (ઓરલ હાઈપોગ્લાયસેમિક ડ્રગ્ઝ)ને બદલે લાઈફસ્ટાઈલ બદલવાનું નક્કી કર્યું.

ભૂતકાળમાં એને હેમેરોઇડ અને ફિશર્સની તકલીફ પણ થઈ છે અને એ કેટલાંક વર્ષોથી દિવસમાં બે વાર લેક્સેટિવ લે છે.

એ તાજું બનેલું નથી ખાતી, દિવસમાં એક જ વાર રાંધે છે અને બપોરના જમવામાં આગલા દિવસનું બચેલું હોય એ ખાય છે.

એ ત્રણ દીકરાઓની મમ્મી છે અને હંમેશાં દોડાદોડીમાં હોય છે જેમાં એને પોતાને વર્કઆઉટ કરવાનો માંડ સમય મળે છે (મહિને એકાદ વાર વર્કઆઉટ કરે છે).

સમય	ખાણીપીણી	પ્રવૃત્તિ	વર્કઆઉટ
પહેલો દિવસ			
૬.૩૦ સવારે		ઊઠી	
૬.૩૦ - ૭.૩૦ સવારે	૧ ગ્લાસ પાણી અને ફાયબોજેલ	નાહી અને દીકરાને તૈયાર થવામાં મદદ કરી	
૭.૩૦ સવારે	૧૩૬ ગ્રામ પોરિજનો ડિસ્કો સાથે સોયા મિલ્ક, માર્જરીન સાથે ૨ સ્લાઇસ બ્રાઉન બ્રેડ ટોસ્ટ, ૧ ગ્લાસ મેંગો અને પેશન ફ્રૂટ સ્મૂધી		
૭.૪૫ - ૮.૩૦ સવારે		દીકરાને સ્કૂલે ઉતારીને ઓફિસથી દૂર કાર પાર્ક કરીને ચાલતાં ઓફિસ સુધી ગઈ	
૮.૩૦ - ૧૨.૦૦		ઓફિસમાં ગ્રાહકોનો ખૂબ ધસારો. જરા પણ ફુરસદ નહીં	
૧૨.૦૦ બપોરે	ગઈ કાલ રાતનો વધેલો વેજ. પુલાવ, ચટણી, અડધું ગ્રેપફ્રૂટ, ૧ પેર, અડધું પેકેટ ચીઝ બોલ્સ		
૧૨.૧૫ - ૩.૦૦ બપોરે		ઓફિસ કામમાં વ્યસ્ત	
૩.૦૦ બપોરે	૧ કિટકેટ (ચારેય સ્ટીક), ૧ પેકેટ ક્રિસ્પ, ૧ સિનામોન રોલ		
૩.૧૫ - ૫.૦૦ બપોરે		ઓફિસ કામમાં વ્યસ્ત	
૫.૧૫ - ૬.૧૫ સાંજે		ઓફિસેથી નીકળી, દીકરાને સ્કૂલે લેવા ગઈ ઘર સુધી ડ્રાઇવ કર્યું	
૬.૧૫ સાંજે		ઘરે પહોંચી, દીકરાને નવડાવ્યો અને સાત વાગ્યામાં ઊંઘાડી દીધો	
૭.૩૦ સાંજે	દાળકઢી, ભાત અને ૩ ક્રિસ્પી પાપડ		
૭.૪૫ - ૮.૪૫ રાત્રે			ચાલવા ગઈ
૯.૪૫ રાત્રે	૧ ગ્લાસ દૂધ, ફાયબોજેલ અને બીજા ચાર લેક્ઝેટિવ		
૧૦.૦૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ	

બીજો દિવસ			
૬.૩૦ સવારે		ઊઠી	
૬.૩૦ - ૭.૩૦ સવારે	૧ ગ્લાસ પાણી અને ફાયબોજેન	નાહી, તૈયાર થઈ અને દીકરાને તૈયાર કર્યો	
૭.૩૦ સવારે	૧૩૬ ગ્રામ પોરિજનો હિસ્સો સોયા મિલ્ક સાથે, માર્ગેરિનવાળા ૨ સ્લાઇસ બ્રાઉન બ્રેડ, ૧ ગ્લાસ મેંગો અને પેશન ફ્રૂટ સ્મૂધી		
૭.૪૫ - ૮.૩૦ સવારે		દીકરાને સ્કૂલે ઉતારીને ગઈ, ઓફિસથી દૂર કાર પાર્ક કરીને ચાલતા ઓફિસ સુધી ગઈ	
૮.૩૦ - ૧૨.૦૦ સવારે		ઓફિસમાં અસાઇનમેન્ટનો ખૂબ જ ધસારો હતો, ચા લેવાની પણ ફુરસદ નહોતી	
૧૧.૦૦ સવારે	૧ કપ ચા		
૧૨.૩૦ બપોરે	દાળઢોકળી, ભાત, ૧ ચમચી ઘી, ૧૦-૧૨ દ્રાક્ષ, ૧ સંતરું		
૧૨.૩૦ - ૩.૪૫ બપોરે		ઓફિસમાં અસાઇનમેન્ટ સાથે માથાકૂટ	
૩.૪૫ બપોરે	મેક ડોનાલ્ડ્સ ચિકન સિલેક્ટ (૩ ટુકડા સાઉથર્ન ફ્રાઇડ ચિકન, સ્વિટ ચીલી સોસ અને ૧ એપલ પાઇ)		
૩.૪૫ - ૫.૦૦ બપોરે		ઓફિસમાં અસાઇનમેન્ટ સાથેની માથાકૂટ	
૫.૧૫ - ૬.૧૫ સાંજે		ઓફિસેથી નીકળી, દીકરાને સ્કૂલેથી લઈને ઘર સુધી ડ્રાઇવ કર્યું	
૬.૧૫ સાંજે		ઘરે પહોંચી, દીકરાને નવડાવ્યો અને સાત વાગ્યા સુધીમાં ઉંઘાડ્યો.	
૭.૪૫ - ૮.૪૫ રાત્રે			ચાલવા ગઈ
૮.૦૦ રાત્રે	૧ રોટલી, પાલક અને રિંગણનું શાક, ખીચડી, કઢી	સાત વાગ્યે ભૂખ નહોતી એટલે આઠ વાગે જમી	
૯.૪૫ રાત્રે	૧ ગ્લાસ દૂધ, ફાયબોજેન, મીનરલ વિટામિન		
૧૦.૦૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ	

ત્રીજો દિવસ (રજા)			
૧૦.૦૦ સવારે		ઊઠી, પણ ૧૦.૫૦ સુધી પથારીમાં પડી રહી પછી ફ્રેશ થઈ	
૧૧.૧૫ સવારે	૧ કપ ચા, ૧ સ્લાઇસ બ્રાઉન બ્રેડ ટોસ્ટ		
૧૧.૩૦ - ૧૨.૩૦ સવારે		લૉંગ ડિસ્ટન્સ ફોન કૉલ કર્યા, તૈયાર થઈ, નાહી, દીકરાને નવડાવી તૈયાર કર્યો	
૧.૦૦ બપોરે	ફ્રયબોજેલ	ભાઈની દીકરીનો ત્રીજો જન્મદિવસ હોવાથી ડ્રાઇવ કરી તેના ઘરે ગઈ	
૧.૩૦ બપોરે	ઢોકળાં, ચટણી, થોડા નાચોઝ, ચીઝ અને પીનટ ચાટ	ભાઈને ત્યાં જમી	
૧.૩૦ - ૪.૩૦ બપોરે		ભાઈને ત્યાં ઘરના સાથે વાતો કરી	
૪.૦૦ - ૫.૦૦ બપોરે		દીકરા સાથે ફનફેરમાં ગઈ	
૫.૦૦ સાંજે		ડ્રાઇવ કરીને ઘરે આવી, રાતનું જમવાનું બનાવ્યું	
૬.૦૦ સાંજે	ચીકન કરી, ૨ પિતા બ્રેડ, ભાત, સલાડ, અડધો ગ્લાસ બકાર્ડી, કોક		
૭.૩૦ સાંજે			
૭.૪૫ - ૮.૪૫ રાત્રે			ચાલવા ગઈ
૯.૪૫ રાત્રે	૧ ગ્લાસ દૂધ, મીલપાર લેઝ્ઝેટિવ		
૧૦.૦૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ	

ત્રણ દિવસનો ડાયટ રિકોલ

ડાયટ રિકોલનું મૂલ્યાંકન

જીવાને લાગે છે કે એનું વજન વધી ગયું છે, એનું ઍનર્જી લેવલ ઓછું છે, કારણ કે કામમાં બહુ તાણ રહે છે અને ખાવાની આદતો યોગ્ય નથી. પોતાના વજન વધારા અને ઍનર્જીના નીચા સ્તરને એણે પ્રિમેનોપૉઝલ લક્ષણો ધારી લીધાં છે.

દિવસમાં એને ગળ્યું ખાવાનું મન થયા કરે છે (એની ખાવાની આદતો જોતાં આમ થવું સ્વાભાવિક છે, જેના લીધે બ્લડસુગરમાં અચાનક જ વધઘટ થયા કરે છે).

એ સાબિત થયેલું છે કે જીવાની જે ખાવાની રીત (મીલ્સ વચ્ચે લાંબો સમય રાખવો) છે એ ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સનું બહુ મોટું કારણ બની ચૂકી છે. એના રિકૉલ પરથી આપણને સમજાય છે કે એ એક જ સમયે ઘણું બધું ખાઈ લે છે અને પછી બીજું મીલ લેતાં પહેલાં વચ્ચે ઘણા કલાકો ભૂખી રહે છે. આ રીતે ખોરાક લેવાથી બ્લડસુગરનું પ્રમાણ અચાનક વધીને ઘટવા માંડે છે. જ્યારે તમારા શરીરમાં અચાનક જ બ્લડસુગર વધી જાય ત્યારે તમારા શરીરમાં ઈન્સ્યુલિન બને છે (પેનક્રિયાના બિટા કોષમાંથી તે ઝરે છે), જે તમારી બ્લડસુગરનું પ્રમાણ ઘટે છે, પણ સાથેસાથે એ લિપોજૅનેસિસ (ચરબીના સંગ્રહ)ને પ્રોત્સાહન આપે છે. જીવા કોઈ એક જ સમયે પોતાના તંત્રને ભરી દે છે, બ્લડસુગર લેવલને પ્રમાણસર રાખવા માટે એના પેનક્રિયાઝે વધારે પડતું ઈન્સ્યુલિન વહાવવું પડે છે. એ ભૂખી રહેતી હોય એ દરમિયાન પણ એના બ્લડસુગર લેવલનું પ્રમાણ જાળવવા (આ કલાકોમાં સુગર લેવલ સાધારણ કરતાં વધુ નીચે જતું રહે છે) પેનક્રિયાઝમાંથી ગ્લુકાગોન હોર્મોન ઝરે છે (પેનક્રિયાઝના આલ્ફા કોષમાંથી

ઝરે છે). આ સ્થિતિમાં શરીરમાં પેનક્રિયાના કોષને વધુ પડતું કામ કરવું પડે છે (પહેલાં વધુ પડતાં ઈન્સ્યુલિનનું વહન અને પછી ગ્લુકાગોનનું વહન) અને પરિણામે ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સની તકલીફ થાય છે.

હોર્મોન્સનું વધુ પડતું વહન એના પેનક્રિયાઝની આસપાસ ચરબીનો સંગ્રહ કરે છે જેના કારણે પેનક્રિયાઝ રૂંધાય છે અને એની કામગીરી નબળી પડે છે, આખરે ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સની સમસ્યા થાય છે.

વળી ઈન્સ્યુલિનને પણ લાગે કે એને વધુ કામ કરવું પડે છે તો આખા હોર્મોનના તંત્રમાં તકલીફ થશે. હવે આપણે જાણીએ છીએ કે શરીરની મહત્તમ કાર્યક્ષમતા પર આની સીધી અસર પડે છે.

જીવાને જરૂર હતી નિયમિત સમયે યોગ્ય ખોરાકની, જેનાથી એનું તંત્ર વધુ પડતું ભરચક ન થઈ જાય અને શરીર આરામથી સ્વાભાવિક પ્રમાણમાં ઈન્સ્યુલિન પેદા કરી શકે (એને OHD કે બહારના ઈન્સ્યુલિનની જરૂર નહીં પડે). એણે પોતાના કોષને પોષણ આપવાની જરૂર છે, કારણ કે ડાયાબિટીસ કે ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સમાં હાઈ બ્લડસુગરનો મુદ્દો નથી, પણ પોષણથી વંચિત રહેલા કોષની ફિકર કરવાની હોય છે.

એક વાર એના કોષને યોગ્ય પોષણ મળશે એટલે એ વધુ સારી રીતે ઈન્સ્યુલિન મેળવશે, દિવસ દરમિયાન સુગર લેવલમાં વધઘટ નહીં થાય એટલે ગમે ત્યારે ગળ્યું ખાવાની એને ઈચ્છા નહીં થાય (જેને બધા સ્વિટ ટૂથ કે સ્વિટ ક્રેવિંગ્ઝમાં ગણાવાતા હોય છે).

અનિયમિત સમયે ખાવું, કામના સ્થળે વધુ પડતી તાણ, પોષણ વગરના મીલ્સ (બચેલું ખાવાનું કે જંક ફૂડ), કોઈ પણ એક્સરસાઈઝ નહીં (અથવા તો નહીં જેવી એક્સરસાઈઝ)ની સ્થિતિને કારણે જીવાને લાઈફસ્ટાઈલ ડિસઑર્ડર, એટલે ડાયાબિટીસની તકલીફ થઈ.

જરૂરી ફેરફાર

ખરેખર તો જીવાને પૂરતા પોષણવાળો ખોરાક દર બે કલાકે ખાવાની જરૂર છે જેનાથી એના કોષને યોગ્ય પોષણ મળે. નિયમિત એક્સરસાઈઝ અને નિયત સમયે ઊંઘવાનું પણ એણે કરવું પડશે (જેનો પ્રયત્ન તો એ કરે જ છે.)

એણે દરેક મીલ ખાવાની સાથે એણે ઈન્સ્યુલિન સેન્સિટિવિટી સુધારવાની જરૂર છે અને કલાકો ભૂખ્યા રહેવાનું બંધ કરવું જોઈએ. એક વાર એ આ ફેરફાર કરશે એટલે એને વધુ ઊર્જા અનુભવાશે, ફિટનેસ લાગશે અને મન પણ શાંત રહેશે. ઈન્સ્યુલિન પ્રત્યેનો શરીરને પ્રતિભાવ પણ સુધરશે. મગજમાં બ્લડસુગરનો નિયમિત પુરવઠો તમારી રિઝનિંગની ક્ષમતા, તાણ સંભાળવાની ક્ષમતા અને બૌદ્ધિક-તાર્કિક નિર્ણય લેવામાં મદદ કરે છે – ખૂબ તાણવાળી નોકરીમાં તો આ બહુ જરૂરી છે.

એક વાર એના બધા પોષક તત્ત્વો બરાબર થઈ જાય પછી એનો સેરોટોનિયમ પ્રતિભાવ પણ સુધરશે. (સરોટોનિન એક ન્યુરોટ્રાન્સમીટર છે જેમાં મગજ અનેક કામગીરી કરે છે, જેમ કે લાગણીઓનું નિયમન, મૂડ અને શાંતિની અનુભૂતિ વગેરે. તાણ, પોષણની ખામી, અપૂરતી ઊંઘ અને ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સને કારણે સરોટોનિનનું પ્રમાણ ઘટે છે.)

એણે નિયમિત વર્કઆઉટ કરવાની જરૂર હતી ખાસ કરીને વેઈટ ટ્રેઈનિંગ જેનાથી એના કોષ ઈન્સ્યુલિન પ્રત્યે સજાગ થઈને તેને માટેનો પ્રતિભાવ સુધારશે.

એ પોતાનું ડાયટ આ પ્રમાણે મોડીફાય કરી શકે :

મીલ-૧ (સવારે ૬.૦૦) : તાજું સિઝનલ ફળ (બ્લડસુગરના સ્તરને સુધારલવાનો સૌથી સારો રસ્તો વળી સવારમાં ખાવામાં પણ સહેલું પડે.)

મીલ-૨ **(સવારે ૭.૦૦-૭.૩૦) :** મુસળી-દૂધ કે ઓટ્સ-દૂધ (ખાવામાં સરળ, બનાવવા માટે કોઈ માથાકૂટ નહીં અને રસોઈની કડાકૂટ જરાય નહીં (ઓટ્સને કદાચ થોડાઘણા રાંધવા પડે) એ યુ.કે.માં રહે છે, યાદ છે ને.)

મીલ-૩ **(સવારે ૯.૩૦) :** મુઠ્ઠીભર સિંગદાણા

મીલ-૪ **(બપોરે ૧૧.૩૦) :** શાકભાજી વાળી પનીર રોટલી (કામે લઈ જવામાં સરળ અને સવારના પહોરમાં બહુ રાંધવું પણ નહીં પડે. રોટલી એ આગલી રાત્રે બનાવી શકશે, જોકે તાજું ખાય તો સારું, પણ વધેલા ખાવાના કરતાં રાતની રોટલી ખાવી વધારે સારી)

મીલ-૫ **(બપોરે ૧.૩૦) :** એક કટોરો યોગર્ટ

મીલ-૬ **(બપોરે ૩.૩૦) :** ચીઝ સૅન્ડવિચ કે ટોસ્ટ (ઘરેથી ચીઝ અને ઘઉંની બ્રેડ લઈ જઈ શકે અથવા ઑફિસમાં સ્ટોક રાખી શકે – ચીઝ રોજ લઈ જઈને અને બ્રેડ દર બે-ત્રણ દિવસે)

મીલ-૭ **(સાંજે ૫.૩૦) :** સોય મિલ્ક (ઑફિસમાં સ્ટોક રાખવો અથવા ક્યાંક જતી હોય ત્યારે રસ્તામાંથી લઈ લેવું – આ સમયે એ મોટે ભાગે ડ્રાઈવિંગ કરતી હોય છે)

મીલ-૮ **(સાંજે ૭.૦૦-૭.૩૦) :** રોટલી, દાળ, શાક (ઘરે બનેલું તાજું ખાવાનું.)

જીવાએ પોતાના બી કૉમ્પલેક્સ વિટામિન (ખાસ કરીને બી૬ અને બી૧૨), ઓમેગા-૩ ફેટી ઍસિડ, વિટામિન સી અને એન્ટિઑક્સિડન્ટ્સ (સેલેનિયમ, ઝીંક, ક્રોમિયમ)ની સ્થિતિ સુધારવાની પણ જરૂર છે. આ બધાથી એની ઈન્સ્યુલિન સેન્સિટિવિટી સુધરશે અને સ્ટ્રેસ સંભાળવું પણ સરળ બનશે.

વારંવાર ખાવાથી એની ઊર્જાનું સ્તર બરાબર રહેશે અને ઘરે જઈને રાંધવા અને ખાવાનો પણ એને ઉત્સાહ રહેશે. છોકરાંઓમાં ઊર્જા ખતમ થઈ ગઈનું ગિલ્ટ એને બહુ નહીં થાય.

સૂચવ્યા મુજબ જીવાએ એની ખાવાની પદ્ધતિ બદલી નાખી અને નિયમિત કસરત કરવાનું પણ શરૂ કર્યું.

એક જ અઠવાડિયામાં એને સવારે ઊઠી ત્યારે ઊર્જાના પ્રમાણમાં સુધારો લાગ્યો, લેક્સેટિવનો ઉપયોગ બંધ થઈ ગયો, દિવસને અંતે થાક કે ભૂખ્યા હોવાની લાગણી પણ નહોતી થતી. એના શરીરમાં થતા બધા ફેરફારથી એને મજા પડી ગઈ.

એણે કામમાંથી પણ જરૂરી બ્રેક લીધો (તાણ ઘટાડી), જે એક વધારાની સિદ્ધિ છે. જેમ જેમ દિવસો જતા ગયા એને ખબર પડી કે ત્રણ મહિનામાં એની સાઈઝ ૧૮ યુકેમાંથી ૧૬ યુકે થઈ ગઈ! આના કારણે યોગ્ય ખોરાક લેવાની આદતમાં એને વધારે જોશ પૂરું પડયું અને હજી પણ એ બધું બહુ નિયમિતતાથી અનુસરે છે. જોકે ક્યારેક થોડું આમતેમ થઈ જાય છે (એને ખાવાનો ખૂબ શોખ છે) પણ એને હંમેશાં યાદ રહે છે અને પ્રયત્નપૂર્વક એની ગાડી પાટે ચડાવી દે છે.

ખીલ કે ટાલ? આપની ફરિયાદો અને તેને પહોંચી વળવા માટેની વ્યૂહરચના				
ત્રાસ	ખોરાકની વ્યૂહરચના	લો સ્ટ્રેસ લાઈફની વ્યૂહરચના	ઊંઘની વ્યૂહરચના	સંબંધોની વ્યૂહરચના
કબજિયાત	ખોરાકમાં ઘી ઉપયોગ વધારો. ખોરાકમાં વિટામિન B નું સપ્લિમેન્ટ આપો. લેક્ઝેટિવ અને ખોરાકમાં ફાઈબરનો ઉપયોગ કરો	રોજિંદી જિંદગીમાં શારીરિક રીતે વધુ સક્રિય બનો સવારના કડક વર્કઆઉટથી તમારા આંતરડાને વધુ પ્રવૃત્તિમય અને મજબૂત બનાવી શકશો.	ઊંઘતા પહેલાં લેક્ઝેટિવ લેવાનું ટાળો સૂર્યાસ્ત પછી ચા કે કોફી ન પીઓ.	જતું કરતા શીખો ગુસ્સો, ભય, ખેદ વગેરે જે લાગણીઓમાં ઉપયોગ આવતા નથી તેને પકડી ન રાખો.
હાઈ બ્લડપ્રેશર	ઘણા સમય સુધી ટકે એવું કંઈ પણ તમારી થાળીમાં ન હોવું જોઈએ (ઓછો સમય શેલ્ફ પર રહેવું હોય - તાજું જ ખાઓ) ફળ પર કોઈ મસાલો કે મીઠું ન ભભરાવો	વેઈટ ટ્રેનિંગ કરવાથી વેસ્ક્યુલારિટી સુધારશો.. આ લાભ એવો તમને ખબર નથી એટલે તેનું અસ્તિત્વ નથી મટી જતું. અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ૫ દિવસ વર્કઆઉટ કરો	મોડું અને ભારે ડિનર ટાળો રાત્રે ખૂબ ખાવાથી શરીરની રિપેરિંગ સિસ્ટમમાં ખલેલ પહોંચે છે અને ઊંઘ સારી નથી થતી	'દિલ પે મત લે યાર.' આ વાક્યને તમારો મંત્ર બનાવી લો. જેનાથી તમને બહુ ત્રાસ થતો હોય એવું કંઈ પણ તમારા કામનું નથી, તો દર વખતે જૂની બાબતો યાદ ન કરે રાખો.
આર્થરાઈટિસ કે ઓસ્ટિઓપોરોસિસ કે ઓસ્ટેઓપેનિયા કે નબળા સાંધા	હાડકાંનું સ્વાસ્થ્ય સુધારવા ખોરાકમાં પ્રોટીન વધારો વિટામિન-C, જરૂરી ચરબી યુક્ત એસિડ જેમ કે ઓમેગા-3 વગેરે ખોરાકમાં ઉમેરો. કેલ્શિયમ ટેબ્લેટ લેવાનું ન ભૂલો	તમારા હાડકાં કે સાંધાને કોઈ પણ સ્તરનું નુકસાન થયું હશે એક્સરસાઈઝ કરવાથી ફેર પડશે જ. નુકસાન નહીં થાય. ધ્યાન રાખો કે તમે યોગ્ય સ્તરે જ કસરત કરો. વધુ પડતી કે સાવ ઓછી ન કરો. સાંધાઓની આસપાસના લિગામેન્ટ્સને ખેંચ કે તાણ ન પડે એ રીતે ધ્યાનથી કરવામાં આવતી કસરત શ્રેષ્ઠ છે	કેલ્શિયમ રિજનરેટ થવાની પ્રક્રિયા રાત્રે થાય છે તો તમે સમયસર ઊંઘવાનું તો ન જ ટાળી શકો. સૂર્યોદયની આસપાસ નહીં ઊઠીએ તો તમને સૂર્યકિરણમાંથી મળતું વિટામિન-D પણ તમે ગુમાવો તો એ ઠીક નથી, માટે વહેલા ઊઠો.	સ્ત્રી હોવાથી આપણને સાંધાની સમસ્યાઓ વધુ થાય છે પછી કમરનો દુખાવો હોય, ઘૂંટણનું દર્દ હોય કે પછી ઓસ્ટિઓપોરોસિસ હોય. આપણને તો મજબૂત થવા માટે ઉછેર્યા જ નથી. પછી એ આપણી હોય કે સાડીથી. જાતને સહાય કરી શકો તો એ કમજોરીની નિશાની નથી બલ્કે વયસ્ક જિંદગીની જરૂરતની હકીકત છે.
મેન્સ્ટ્રુઅલ દુખાવા	બહુ તીખું ખાવું, કોફી, ચા કે ઠંડા પીણાથી ઇન્ટ્રાસેલ્યુલર વાતાવરણ પર ખાટી અસર પડે છે. તાત્કાલિક જ બંધ કરી દો. પૂરતું પાણી પીઓ અને તમારો પેશાબ પીળો કે ક્લાઉડી રંગનો નહીં, પણ સાફ છે કે નહીં તેની ચકાસણી કરો તમને લાગે કે તમને PMS વધારે દેખાય છે તો પિરિયડ્સના અઠવાડિયાના પહેલાં જ તમારા ખોરાકમાં કેલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ વધારી દો.	ઓસ્ટ્રેલિયામાં રેકોર્ડ અભ્યાસમાં આવ્યા છે - તે મેન્સ્ટ્રુઅલ સાઈકલના દરેક તબક્કે બન્યા છે – પહેલાં, દરમિયાન કે પછી – તો પછી એક્સરસાઈઝ નહીં કરવાના બહાના તરીકે તેનો ઉપયોગ ન કરો. જેમ બીજા બધા દિવસોમાં હો છો તેવા જ સ્માર્ટ બની કેવી એક્સરસાઈઝ કરશો તે વિચારો આયંગર યોગમાં આસનનું એક આખું રૂટિન છે જે કરવાથી પિરિયડ્સનો પ્રવાહ સરળ બને છે અને પેડુને આરામ મળે છે. તમે તેની સલાહ જુઓ છો?	પિરિયડ્સ માટે કોઈ ઊંઘની કોઈ ચોક્કસ વ્યૂહરચના નથી. તમારી સામાન્ય બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો. અને હા, રાત્રે ઊંઘમાં ચાદર પર ડાઘો પડી જાય તો શરમાવ નહીં કે ગિલ્ટ પણ ન અનુભવો. આવું તો થાય. 'ઈન ડી સર્ફ' છે આપણી પાસે.' ચાદર ધોવા નાખી દો.	હે ભગવાન! તમે કોઈની પણ કલ્પનાઓ કે કોઈ ધાર્મિક પુસ્તક મુજબ પણ જરૂર અપવિત્ર નથી ખરેખર તો પિરિયડ્સના લોહીનો ઉપયોગ કેટલીક પૂજાઓમાં ભગવાનને ચઢાવવા માટે થાય છે, કારણ કે લોહીનું તે લોહી શુદ્ધ સ્વરૂપ મનાય છે અને પોષણથી ભરપૂર હોવી હોય છે (એક જિંદગીને પોષણ આપી શકે એટલું, યાદ છે ને?) હવે તો મેડિકલ સાયન્સે પણ આપણને કહી દીધું છે કે પિરિયડ્સના લોહીમાં સ્ટેમ સેલ્સ હોય છે જેમાં જિંદગી બચાવવાની ક્ષમતા રહેલી છે. બોલો તમે તમારા પિરિયડ્સ સાથે હવે સારો સંબંધ રાખશો?

૭

તંદુરસ્તીની ચાર વ્યૂહરચનાઓ

૧

પોષણની વ્યૂહરચના

> તમામ જીવોનું જીવન ખોરાક પર આધારિત હોય છે. બ્રહ્માંડમાં દરેક જીવને ખોરાકની જરૂર પડે છે. વર્ણ, સફાઈ, સારો અવાજ, લાંબું જીવન, કુશળતા, આનંદ, સંતોષ, પોષણ, તાકાત અને બુદ્ધિ બધાં પર ખોરાકની સીધી અસર થાય છે.
>
> – ચરક સંહિતા

મનાલીના કતરેઈનમાં હું બેઠી હતી. હાથમાં ફળો ભરેલો વાટકો હતો અને ચર્ચા ચાલતી હતી કે દરિયાની સપાટીથી ૧૬૦૦મી.ની ઊંચાઈને ખરેખર ઊંચાઈ કહેવી કે કેમ! બિયાસને કિનારે બે કિલોમીટર દોડીને મેં ટ્િ‌વટ કર્યું, 'રનિંગ અલોંગ ધી બિયાસ' – એની ઊંચાઈએ તો મને થકવી દીધી, પણ ત્યાંનું કુદરતી સૌંદર્ય મારો થાક ઉતારી દેતું હતું. હું કોઈ પણ ધ્યાન આપ્યા વગર મારાં ફળો ખાઈ રહી હતી. અચાનક જ એક અતિશય રસાળ, મીઠા સ્વાદ પર મારું ધ્યાન ગયું. મને થયું કે આ વળી કયું ફળ છે? મેં હંમેશાં જાતભાતનાં ફળો ખાધાં અને હું કોઈ પણ સ્વાદ, સુગંધ કે ફ્લેવરને આરામથી ઓળખી શકું છું એનો મને ગર્વ છે. મારી જીભ બહુ ધારદાર છે, ખરેખર!

જે ફળ હું ખાઈ રહી હતી એ કયું હતું એ યાદ કરવા મેં સારી પેઠે તકલીફ લીધી. સ્વાદ જાણીતો હતો, પણ તોય ખબર નહોતી પડતી. હું શું ખાઉં છું એવું મને ખબર ન પડી એટલે મને જરા કૌતુક થયું. મેં ફરી એનું બાઈટ લીધું અને ધીમેથી ચાવીને, આંખો બંધ કરીને એ ખાધું. ચવાઈ ગયા પછી મોંથી શ્વાસ લીધો અને હવે તો નજર, અવાજ, સુગંધ, સ્પર્શ અને સ્વાદ બધી જ ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરીને આ ફળ કયું છે એ જાણવાનો પ્રયાસ કર્યો. એ કોઈ લોકલ ફળ હતું જે મેં હજી સુધી ચાખ્યું નહોતું. હું ઊભી થઈને રસોડામાં ગઈ.

ફળનો ટુકડો હાથમાં લઈને મેં સવારની ડ્યૂટીવાળા છોકરાને પૂછ્યું, 'આ કયું ફળ છે?'

'આ?' બૉબી બોલ્યો, 'આ તો પેર છે.'

હું તો ચમકી, 'શું?' મેં તો આખી જિંદગી પેર ખાધાં છે. મેં ફરી એક બટકું ભર્યું – અરે ભગવાન, આ તો ખરેખર પેર છે! પણ તોય એનો સ્વાદ જુદો હતો. એટલો અદ્ભુત સ્વાદ હતો કે મને વારંવાર એ ખાવાનું મન થતું હતું, વળી કયું ફળ હતું એની મને જાતે ખબર પણ ન પડી.

હું કેમ આ ફળ ઓળખી ન શકી? સાવ સીધી વાત છે, એ જ્યાંનું ફળ છે ત્યાં મેં એ પહેલાં નહોતું ખાધું. પેરના સ્વાદને ઓળખવાની મારી યાદશક્તિ બરાબર નહોતી, કારણ કે મેં અગાઉ જે પેર ખાધું હતું તે આટલું સરસ-પ્યોર નહોતું, પણ મેં અત્યાર સુધીમાં જે પણ પેર

લીધાં હતાં તે બધાં જ સારામાં સારા માર્કેટમાંથી લીધાં હતાં અને હંમેશાં તાજાં અને કાપ્યા વગર ખાધાં હતાં. જોકે એક ખાસ વાત મારા ધ્યાનમાં જ નહોતી કે જે પેર હું ખરીદું છું એ કેટલાય દિવસોથી ઝાડ પરથી તોડેલાં હશે, વાશીના મોટા માર્કેટમાંય દિવસો પહેલાં પહોંચ્યાં હશે અને ત્યાં થઈને મુંબઈના નાના માર્કેટમાં પહોંચ્યાં હશે. આ લાંબી મુસાફરીમાં પેરની મૂળ ચમક, સ્વાદની તાજગી, છાલનો રંગ સુધ્ધાં બદલાઈ ગયો. એનો મૂળ સ્વાદ જેવો હોવો જોઈએ એવું તો એ લાગતું જ નથી, કારણ કે એના ઘણાં વિટામિન્સ, બાયોફ્લેવોનોઈડ્ઝ, મિનરલ્સ એનામાં રહ્યાં જ નથી.

મારું જોગિંગ જ્યાં પત્યું છે એનાથી માત્ર દસ મીટરના અંતરે ઊગેલા ઝાડ પરથી ગણતરીના મિનિટો પહેલા ઉતારેલું પેર મેં ખાધું અને તમે માત્ર કલ્પના કરી જુઓ. જેમ મારી જીભ અને મારી બીજી ઈન્દ્રિયોએ એની મજા લીધી. બિલકુલ એણ જ મારા પાચનતંત્ર પર પણ મિનરલ્સ, ફાઈબર, વિટામિન્સ અને એન્ઝિમથી ભરપૂર પેરની અસર થઈ. એણે મારી બ્લડસુગરનું સ્તર જરૂર જેટલું વધાર્યું જેથી ઈન્સ્યુલિનને પ્રોત્સાહન મળ્યું કે મારા ભૂખ્યા કોષ સુધી જરૂરી પોષણ તત્ત્વ લઈ જાય. વાહ... તાજું ખાવાની મજા એક આશીર્વાદ છે!

હવે વેઈટલૉસની વાત કરીએ. તાજું કેમ ખાવાનું? સીધી વાત છે કે પોષણ જેટલું વધારે એટલું પાચન પણ સારું, સારા પાચનથી લોહીમાં તત્ત્વોનું પ્રમાણ વધુ સારું અને સ્રાવ પણ યોગ્ય રીતે બને જેથી સ્વાસ્થ્ય સરસ થાય, સ્વાસ્થ્ય સરસ હોય એટલે ચરબી બળવાની પ્રક્રિયા-મેટાબોલિઝમ સુધરે જેને કારણે કમર પાતળી રહે.

આપણી પહેલી ફિલૉસૉફીનો મુખ્ય મુદ્દો જ આ છે :

૧. લોકલ ખાઓ પણ ગ્લોબલ વિચારો

જેને સેલ્ફ હેલ્પનાં પુસ્તકો 'થિંક બિગ'નો ફંડા કહે છે એ માટે તમારી મર્યાદાઓની બહાર જઈને વિચારવા માટે તમારું શરીર પોષણથી ભરપૂર અને મન શાંત હોવું જોઈએ. જો તમારા આહારમાં પ્રત્યેક કૅલરી પોષણયુક્ત હોય તો જ આ શક્ય છે, મૂળે કૅલરીના રેશિયોની સરખામણીએ તેમાં પોષણ વધારે હોવું જોઈએ. જો મુંબઈના માર્કેટના પેરમાંથી તમને ૧૦૦ કૅલરી મળે અને એ જ્યાં ઊગ્યું છે ત્યાંના પેરમાંથી તમને ૧૦૦ કૅલરી મળે તો કયું પેર તમારી કમરને પાતળી બનાવશે? જો ખોટો જવાબ આપ્યો તો હું તમને સો રૂપિયા આપીશ.

સરળ શબ્દોમાં કહું તો તમારી થાળીમાં પીરસતાં પહેલાં ખોરાક જેટલી લાંબી સફર કરે એટલું અંતર તમારી નાભિ અને કરોડરજ્જુ વચ્ચે વધે. મોટું પેટ-થ્રી ટાયર સિસ્ટમ જેવું!

સ્થાનિક ખાવું અને જેની સીઝન હોય એ ખાવાથી તમારી નાભિ અને કરોડરજ્જુ વચ્ચેનું અંતર ઘટે છે એટલું જ નહીં, પણ તમારા નિતંબ પણ ઉપર ટાઈટ શેઈપમાં રહે છે. તમે રહો છો તે વિસ્તારમાં આસપાસ જે ઊગતું હોય એ ખાવાથી પણ તમે પર્યાવરણીય મુશ્કેલીઓથી સુરક્ષિત રહો છો. જેમ કે દરિયાકાંઠાની જમીનમાં આયોડિન ખૂબ હોય છે એટલે ત્યાં ઊગતી વનસ્પતિઓ (જેમ કે દરિયાઈ વનસ્પતિ કેલ્પ આયોડિનનો બહુ સારો સ્રોત છે) થાઈરોઈડ સ્વસ્થ રાખવામાં બહુ મદદરૂપ થાય છે. એક ખાસ વાત પ્લીઝ તમે તમારાં કેળાં, ચીકુ, સીતાફળ, ફણસ, મોસંબી વગેરે માટે આપણો વહેવાર સરખો રાખીશું? ગોલવાડનાં ચીકુ, નાગપુરનાં સંતરાં, કાશ્મીરનાં અખરોટ, કિન્નોરના સફરજન, કોંકણનાં ફણસ, પૂનાનાં જમરૂખ, નાસિકની દ્રાક્ષ, કેરળનાં કેળાં – ઓરિજિનલી ગમે એટલી નાની જગ્યાના હોય પણ એનાં પરિણામ જોરદાર હોય છે એ પાક્કું કે પછી આપણે ત્યારે જ એનું મૂલ્ય સમજશું જ્યારે પશ્ચિમના દેશો અને એની વાહવાઈ કરશે (આપણે યોગમાં તો એવું કર્યું જ પણ હળદર, બાસમતી અને ગૌમૂત્રમાં પણ એવું જ કર્યું છે.)

તો હવે શું કરવું? પ્લીઝ, પેલા કૅલિફોર્નિયાના ક્રેનબેરીઝ, આલુબુખારા, ઈટાલીનું ઑલિવ ઑઈલ, લંડનના 'ઇંગ્લિશ વેજિટેબલ્સ', 'ન્યૂઝીલૅન્ડના સફરજન જેવા 'રિચ' ખોરાક બંધ કરો એટલે એ સાવ બંધ કરી દો એમ નહીં, હું કંઈ સ્વદેશી મોરચો લઈને નથી બેઠી. મારો મુદ્દો એ છે કે જે કૅલિફોર્નિયામાં ઊગ્યું છે એનો સ્વાદ અને પાચન ત્યાં જ સારી રીતે થશે.

તો બધું વિલાયતી ખાઓ પણ લોકલી-તમારા વિસ્તારમાં ઊગતી ચીજોને ન ખાવાના ભોગે નહીં. એક સાદી ગણતરી રાખવી, અઠવાડિયાના પાંચ દિવસ લોકલ ખોરાક લો અથવા એવો ખોરાક જે બહુ દૂરથી સફર કરીને ન આવ્યો હોય, અને બાકીના બે દિવસ તમારા 'ઍક્ઝોટિક ટૂથ'ને મજા કરાવો.

GI

તમે જ્યોગ્રોફિકલ આઇડેન્ટિફિકેશન વિશે સાંભળ્યું છે? જે રીતે ઇન્ટલેક્ચ્યુઅલ પ્રોપર્ટી રાઇટ્સનો ટ્રેડમાર્ક હોય એમ *GI* પણ એક ટ્રેડમાર્ક છે. એને કારણે હવે દાર્જિલિંગની ચા, બનારસી સિલ્ક, તિરુપતિ લાડુ, ગોઆની ફેનીને યોગ્ય ઓળખાણ મળી છે જે જલદી હૈદરાબાદના હલીમને પણ મળશે. *GI* હોવું એટલે એવી કાયદેસરની ખાતરી કે દાર્જિલિંગમાં ઊગતી ચાનાં લક્ષણો, સ્વાદ, ટૅક્ચર, ફ્લેવર, સુગંધ (શોધાયેલા અને નહીં શોધાયેલાં પોષક તત્ત્વો) બેજોડ હોય છે. આ બેજોડપણાને કારણે ગેસ્ટ્રોઇન્ટેસ્ટિનલ માર્ગ કે પાચનતંત્રને જરૂરી અને બેજોડ ફાયદા પણ થાય છે. ઉમેરવાની જરૂર નથી કે કોઈ પણ આહારને તેના ભૌગોલિક પ્રદેશની બહાર લઈ જવાથી તેનાં લક્ષણો ઘટે છે, પછી ભલેને એ તેના પ્રદેશની સહેજ બહારના પ્રદેશમાં પણ લઈ જવામાં આવે. કેરળનાં કેળાં કે તમારા ગામના કોઈ ફળને *GI* માર્ક નથી મળ્યો એટલે એ ઓછું મહત્ત્વનું નથી થઈ જતું. પ્લીઝ, એના બેજોડપણાની કિંમત કરતા શીખો.

૨. આહારના હિસ્સાનું કદ

લોકલ-સ્થાનિક ખાવું અને સીઝન પ્રમાણે ખાવું એ તો આપણને ગળે ઊતરી જાય છે, પણ કેટલું ખાવું? એમાં ખૂબ પોષણ છે અને એ લોકલ છે એટલે મને ઈચ્છા થાય એટલું મારે ખાઈ લેવું? જો હું બહુ ખાઈશ તો મારું વજન નહીં વધે? અરે, મને ખબર છે તમારે શું સાંભળવું (વાંચવું) છે – ના, તમારું વજન નહીં વધે. મિતાહાર એટલે તમારી ઈન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરીને ખાવું, સ્વસ્થ (લોકલ) ખાવું અને શાંતિથી ખાવું. આમ ખાશો એટલે તમારે કેટલું ખાવું એનું પ્રમાણ આપોઆપ જળવાશે. તમારે કેટલું ખાવું જોઈએ એ નક્કી કરવાનો અધિકાર તમારા પેટને હોવો જોઈએ કોઈ ડાયેટિશિયને (કે ટ્રેઈનર કે ડૉક્ટર કે મમ્મી કે કોઈ હેલ્થ પ્રોફેશનલ) નહીં. પાતળા થવામાં આજકાલ આ 'કેટલું ખાવું'નું નવું છોગું ઉમેરાયું છે. આપણાં શાસ્ત્રો કહે છે શાણા માણસને ખબર હોય છે કે ક્યારે ખાતાં અટકવું અને મૂરખો માણસ હંમેશાં વધુ પડતું ખાય છે. હવે, તમને ખબર કેવી રીતે પડે કે તમે વધુ પડતું ખાધું છે? જ્યારે તમને ઠીક ન લાગે કે પછીથી દુખાવો થાય ત્યારે સમજાય કે જરા વધારે જ ખવાઈ ગયું. આ તકલીફ આપણા જીવનનો ભાગ બની જાય છે, પણ આ દર્દમાંથી શીખવાને બદલે (જી હા, આ દર્દ પણ આપણું મિત્ર જ છે) આપણે પેટને દવાઓ, એન્ટાસિડ, આયુર્વેદિક દવાઓ જેવા આખી દુનિયાના કચરાથી ભરી દઈએ છીએ. ખાઈને આપણને શાંત, આરામદાયક અને હળવું લાગે એ તબક્કા સુધી જ ખાતા આપણને આવડે છે? ના, આપણે તો અવારનવાર વધુ

પડતું ખાઈને પછી એને કઈ રીતે સંભાળવું એ શીખી લઈએ છીએ.

એક કહેવત : જો તમે ઈતિહાસમાંથી નહીં શીખો તો એનું પુનરાવર્તન થશે. તમે વધારે પડતું ખાવાના ગેરફાયદામાંથી નહીં શીખો તો એ તમે ફરી કરશો. ધીરેધીરે તમારો આત્મવિશ્વાસ જાત પરથી ઓછો થઈ જશે. શું ખાવું, કેટલું ખાવું, ક્યારે ખાવું અને ક્યારે અટકવું એ અંગે પણ તમને આત્મવિશ્વાસ નહીં રહે. વેઈટલૉસ ઉદ્યોગમાં તમારું સ્વાગત છે – ટૉનિંગ ટેબલ, બેલ્ટ્સ, ટેબ્લેટ્સ સર્જરી, લૉ કેલ ફુડ, અગાઉથી પૅક કરેલું ખાણું, જીમ, ટ્રેઈનર્સ, ડાયેટિશિયન (આ કરોડોનો ઉદ્યોગ છે) વગેરે... આ ઉદ્યોગ તમારી લાગણી ઉપર જ ટકી રહ્યો છે : હું પૂરતી પાતળી નથી, ફિટ નથી, સુંદર નથી, પેટ સપાટ નથી, સ્તન ગોળ નથી વગેરે વગેરે... ઓ.કે. ચાલો, જવા દો. હું બીજી વાતે ચઢી ગઈ, પણ આવું કેમ થયું? કારણ કે એ તમારા ખોરાકની ‘સાઈઝ’ સાથે જોડાયેલી વાત છે.

વાત કંઈક આમ છે : વધુ પડતું ખાઓ અને તમને ઠીક નહીં લાગે, દુખાવો થશે અને સાથે ડર પણ પેસી જશે. વધુ પડતું ખાધાના કિસ્સા પછી તમે ભૂખ્યા રહેશો કે ખોરાકથી દૂર રહેશો. અહીં છે બીજી બાજુ : ડરના સિક્કાની બીજી બાજુ છે લાલચ, એટલે પછીના મીલમાં તમે ફરી વધુ પડતું ખાશો. તમે લાલચ અને ડરના પુલ પર દોડયે રાખો છો, વધુ પડતું ખાવ, ભૂખ્યા રહો, મિજબાની કરો અને ઉપવાસ કરો, દાબીને ખાઓ અને પછી હવે તો ‘ખોરાક સામે જોવાશે પણ નહીં’ના રસ્તે આવી જાઓ. આ કોઈ વિષચક્ર હોત તો સારું થાત, પણ આ તો નીચે અને નીચે ધકેલાતી સીડી છે – એના અંતે છે ડાયટ્સ જેમાં તમારે માથે કાં તો ભૂખે મરવાની સ્થિતિ આવી જાય છે (પ્લીઝ, જો તમને ખોરાકથી આટલી જ ચીડ હોય તો પોતાની જાતને એ વ્યક્તિની જગ્યાએ મૂકો જે આપણી વસ્તીના એવા ચાલીસ ટકામાંથી છે જેમને દિવસમાં બે ટંકનું ખાવાનું પણ નથી મળતું. પછી જ કદાચ તમે પાતળા થવાનું નક્કી કરીને તમારી જાતને જે ત્રાસ આપો છો એ સમજી શકશો) અથવા તો દવાઓ, ઈન્જેક્શન્સ, સર્જરીની સાથે ‘ઝડપી અને ગૅરેન્ટી’ પદ્ધતિઓથી તમે ઘેરાઈ જાઓ છો. આ બધામાં હતાશા તો ખરી જ, આત્મવિશ્વાસ નથી રહેતો અને મેદને લગતા બધા જ રોગ તો આ પૅકેજનો હિસ્સો છે જ.

UNOનો નિયમ

***UNO** (ઈટાલિયન શબ્દ જેનો એક અર્થ થાય છે ખાસ પ્રકારની પત્તાંની જોડથી રમાતી રમત)

તમે જ્યારે પુલના બે છેડા લાલચ અને ડરની વચ્ચે દોડ્યે રાખો છો ત્યારે તમને હાંફ ચઢે છે. શરીર બેડોળ બને છે અને મગજ પણ નથી ચાલતું! જરાય નવાઈ લાગે એવું નથી? સાવ સહેલું છે... મારો ત્રણ વર્ષનો ભત્રીજો સુનય એની પઝલનો ઉકેલ શોધી કાઢે ત્યારે પણ એવું જ કહેતો હોય છે. તમારા કોયડાની ખૂટતી કડી છે શાંતિથી ખાવાનો સમય શોધવો. તમે જ્યારે પણ શાંતિથી ખાઓ (અધૂરપમાં નહીં જ્યારે તમારું મન કામમાં, રિમોટ કંટ્રોલ, ફોન અને ભગવાન જાણે બીજી કેટલીય વાતોમાં હોય છે) ત્યારે તમારું પેટ તમને સંદેશો આપશે. ગરીબ તવંગર, ભણેલા કે અભણ, જાડા કે પાતળા, પરણેલા કે અપરિણીત, દુઃખી કે સુખી બધાને જ આ ભાષામાં સમજાય છે.

તમે ક્યારેય UNO રમ્યાં છો? જો તમે રમ્યા હશો તો તમને એનો નિયમ ખબર હશે. એક જ પત્તું બચ્યું હોય તો તમારે UNO કહેવાનું હોય છે અને જો તમે ચૂકી ગયા તો તમારે ઢગલામાંથી બીજું પત્તું ઉપાડવું પડે. જે રમત તમે જીતવાના છો એ તમે એ એક વધારાના કાર્ડને કારણે જ હારી જાઓ એમ બને.

તમારા પેટમાં થોડી ઘણી જગ્યા બાકી હોય ત્યારે એ કહે છે, 'UNO.' એ સાંભળવા પૂરતા તમે સતર્ક હશો તો તમે તમારી ખાવાની રમત તરત જ અટકાવી દેશો. તમારા પેટનું 'UNO' તમે નહીં સાંભળ્યું હોય અથવા તો સાંભળીને પણ નહીં ગણકાર્યું હોય (અથવા તો તમે બીઝી હતા) તો તમે બીજો કોળિયો ઉપાડશો અને યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાવાની, પાતળા દેખાવાની, ફિટ-સ્વસ્થ- ખુશ અને શાંત રહેવાની રમતમાં હારી જશો. અભિનંદન – આવતી કાલનું વર્કઆઉટ કે ટ્રેડમીલ પરની કસરતથી કંઈ ફરક નહીં પડે – તમે ડર અને લાલચના એ પુલ પર ફસાઈ જવાના છો. આ પુલના ચુંગલમાંથી છૂટવા માટે માત્ર તમારા પેટનો અવાજ સાંભળો.

તમારું પેટ વિકાસ અને મેન્સ્ટ્રુઅલ સાઈકલના વિવિધ તબક્કાઓમાં જુદા જુદા સમયે 'UNO' કહેશે. એ 'UNO' કહે એનો આધાર તમારી તાણની સ્થિતિ (માનસિક અને શારીરિક), દિવસનો સમય, મોસમ, ભૌગોલિક સ્થિતિ, મીલ સમયે તમારી સાથે કોણ છે અને અધૂરામાં પૂરું તમારા યજમાન કોણ છે એની પર રહેલો હોય છે. કોઈ પણ સ્ત્રીએ ક્યારેય પણ પોતાના ખોરાકનું પ્રમાણ (મીલ સાઈઝ) નક્કી ન કરી રાખવું જોઈએ. આપણા હોર્મોન્સ બહુ જ વાઈબ્રન્ટ છે તો અમુક દિવસે વધારે ભૂખ લાગવી અને અમુક દિવસોમાં ઓછી ખૂબ લાગવી બહુ જ સ્વાભાવિક છે. તમે ક્યારે ખાતા અટકો છો એ જ મહત્ત્વની ચાવી છે અને હા, આપણા જિનેટિક્સ પણ પેટની ક્ષમતા નક્કી કરવામાં ભાગ ભજવે છે.

વધુ પડતું ખાવાથી મનની શાંતિ, ગર્વની લાગણી કે પોતે સ્વસ્થ છે એવી ભાવના પણ ખોરવાઈ જાય છે એટલું જ નહીં, પણ હોર્મોન્સનું સંતુલન પણ બગડે છે. ખાસ કરીને સેરોટોનિન (હાલના સંશોધન મુજબ એ સીધું ભૂખના નિયંત્રણ સાથે જોડાયેલું છે) ઈન્સ્યુલિન અને ખોરાકથી ધરાઈ જવાના કેન્દ્ર સહિત લોહીના પરિભ્રમણ (એટલે તો વધુ પડતું ખાવાથી આપણને આળસ આવે છે, સુસ્તી લાગે છે અને બસ આપણને ઊંઘી જવાનું જ મન થાય છે) પર પણ તેની સીધી અસર પડે છે. તમે માનશો નહીં, પણ વધુ પડતું ખાવું બહુ અઘરું કામ છે. તમે સાવ સાચું વાંચ્યું, વધુ ખાવું મુશ્કેલ છે અને યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાવું સાવ સહેલું છે. આપણે હંમેશાં વધુ પડતું ખાઈ લઈએ છીએ, કારણ કે 'આધુનિક' સ્ત્રી બન્યા પછી આપણે અંત:સ્ફુરણા પર આધાર રાખવાનું ઝડપથી જ ભૂલી રહ્યા છીએ.

ગટ ફિલિંગ કે અંત:સ્ફુરણા

તમાર પેટનો અવાજ સાંભળવો એટલે શું? અંત:સ્ફુરણા?

સદીઓથી સ્ત્રીઓ પુરુષો કરતાં વધારે આધ્યાત્મિક છે, કારણ કે સ્ત્રીઓને અંત:સ્ફુરણાની શક્તિ ભેટમાં મળેલી છે. આપણા પ્રાચીન ગ્રંથો આપણને નીડર રહેવા દે છે. તમને સમજાયું? આનો અર્થ એમ કે નીડર રહીને અંતરના અવાજને સાંભળવો અને યોગ્ય તબક્કે ખાતાં અટકવું. આને બદલે આપણે શું કરીએ છીએ? પણ આપણે તો ખાવાનો આગ્રહ કરતાં મિત્રો, સાસુ, સગાંઓની વાત સાંભળીએ છીએ (એક દિવસ ખાઈ લેવાથી કંઈ ન થાય અથવા આટલી મીઠાઈથી કંઈ હિપ્પો નહીં બની જાય અથવા તો આટલાં નખરાં શું કરે છે ખાઈ લે ને હવે...) હું ૧૯૯૯ની સાલથી કામ કરું છું અને એક પણ એવા ક્લાયન્ટને ક્યારેય નથી મળી જેને ખબર ન હોય કે પોતે વધારે ખાય છે. મેં એમના મોઢે ઘણી વાર સાંભળ્યું છે કે, 'મને ખબર હતી કે હું એક રોટલી પણ વધારે ખાઈશ તો બહુ ભારે પડશે, પણ કોણ જાણે કેમ મેં ખાઈ લીધી, કારણ કે મારી ઈચ્છા નહોતી કે સાસુ કે લોકો મારા ડાયટની ચર્ચા કરે. ખબર નહીં કેમ પણ પછી મેં એક જલેબી લીધી, એક મલાઈ સેન્ડવિચ – છેક ગળે આવી ગયું બધું. હવે મને વિચારથી પણ ઊબકા આવે છે.'

હવે તમને કોઈ પણ થોડું વધારે ખાવાનો આગ્રહ કરે એટલે તરત સામે પૂછજો કે હોર્મોન્સના અસંતુલન, મગજમાંથી લોહી ઓછું થવું, વધુ પડતું કામ કરતા ઈન્સ્યુલિન કે મોટા થતા ચરબીના કોષ, થાક, હૃદયના વધતા ધબકારા કે ચરબીના કોષ નીચે ગૂંગળામણ અનુભવતા અવયવોનો બોજ એ તમારી સાથે વહેંચશે? જો જવાબ હા હોય તો તમે વધારાનું ખાઈ લેજો. રામાયણમાં વાલિયા લૂંટારાની વાર્તામાં નારદ એને જે પૂછે છે એ વાત તમને યાદ છે? નારદ પૂછે છે કે શું વાલિયાના પરિવારજનો એના કુકર્મનો ભાગ વહેંચશે? જવાબ ના હતો અને પછી વાલિયો લૂંટારો વાલ્મીકિ બન્યો. આપણા કર્મનો ભાગ વહેંચવા કોઈ નથી આવતું દોસ્ત, તો વધારે પડતું ખાવું હોય તો જાતના ખર્ચે અને જોખમે ખાજો.

ઓછું ખાવું

જેમને યોગ્ય ખાવું છે તે બધાય લોકો આ કૉન્સેપ્ટને સરખો સમજ્યા નથી. એક વાર તમે યોગ્ય આહારના ચાર સિદ્ધાંતોને અનુસરવા માંડો (પરિચય વાંચો), તમારા મીલની સાઈઝ આપોઆપ નાની થતી જાય, કારણ કે તમે દર બે કલાકે ખાતા થઈ જાઓ છો. જોકે મૂળ મુદ્દો તો એ છે કે તમે તમારા પેટની વાત સમજો અને નીડર થઈને એને જેની જરૂર હોય એ ખોરાક ખાઓ. જે દિવસે તમને એક રોટલી ખાવાનું મન થાય એક ખાઓ અને જ્યારે પાંચ ખાવાનું મન થાય ત્યારે પાંચ ખાઓ, અડધી ખાવી હોય ત્યારે એટલી જે ખાઓ. બસ એટલું જ ધ્યાન રાખો કે તમે વધુ પડતું ન ખાઈ લો અને 'UNO'નાં સિગ્નલને માન આપવાનું યાદ રાખો. સાચી રીતે ખાવું એટલે ઓછું ખાવું નહીં, પણ યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાવું. તમારે માટે યોગ્ય પ્રમાણ શું છે એ તમે જાતે જ નક્કી કરી શકો. હું મારા ક્લાયન્ટ્સને પણ આ જ કહું છું – ન્યુટ્રીશિયનિસ્ટ તરીકે તમને હું કહી શકું કે તમને કયા પોષક તત્ત્વોની જરૂર છે અને કયા સમયે ખાવું જોઈએ (તમારા ડાયટ અને ઍક્ટિવિટી રિકૉલને આધારે). પોતે પાતળી અને ફિટ રહેવા માગે છે એવી વ્યક્તિ તરીકે તો કેટલું ખાવું જોઈએ – ન ઓછું ન વધારે – એ તમારે જાતે જ નક્કી કરવાનું કામ તમારું છે. ધ્યાન રાખો કે જમ્યા પછી સુસ્ત અને ભરચક ન લાગે બલ્કે હળવું-ઊર્જામય લાગે એ રીતે જ ખાશો.

અનેક ડાયેટિશિયન્સ પાસે જઈ આવેલા અને વેઈટલૉસ પ્રોગ્રામનો અનુભવ લઈને આવેલા મારા ઘણા ક્લાયન્ટ્સનું હજીય વજન નથી ઊતર્યું. તેમને તો પોતે પૂરતું ખાય છે કે કેમ તે નક્કી કરવાની જાતની ક્ષમતા પર વિશ્વાસ નથી રહ્યો એ જોઈને મને બહુ દુ:ખ થાય છે. કેટલાયે તો મને પૈસા પાછા આપી દેવા કહ્યું છે, કારણ કે હું એમણે કેટલું ખાવું એ હું 'ફિક્સ' નથી કરી આપતી. એક ક્લાયન્ટે મને કીધું હતું કે, 'તમે મને કહેશો એટલું જ મારે તો ખાવું છે. પાતળા થવાની તક મારે જતી નથી કરવી.' આ સાંભળીને મને વિચાર આવ્યો કે પાતળા થવાની તક તમને ત્યારે જ મળે જ્યારે તમે મારા નહીં, પણ પોતાના પેટની વાત સાંભળો. તમારે તમારા મગજનો ઉપયોગ ન કરવો હોય (એણે મને કહ્યું, 'જો એણે જ મગજ વાપરવાનું હોય તો ડાયેટિશિયનની શું જરૂર છે?') અને હું 'કેટલું ખાવાનું' એ 'ફિક્સ' કરી આપીશ તો આપણા બંને માટે મુશ્કેલી ખડી થશે. એને માટે આ મુશ્કેલી બને, કારણ કે એ એનો ખાવાનો હિસ્સો નક્કી કરું એટલે થોડો સમય તો એ 'થોડું' ખાય અને પછી? એ ફરી ખૂબ ખાવા માંડશે, કારણ કે એણે પેટની વાત સાંભળવાની તસ્દી જ નથી લીધી. એ પછી કદાચ એને બીજા ડાયેટિશિયન, ડાયટ, વેઈટલૉસ પ્રોગ્રામની જરૂર પડશે. આ ક્યારેય પૂરી ન થનારી વાર્તા બની જશે. મારે માટે નિષ્ફળતા મારી મુશ્કેલી બનશે, કારણ કે એ એવી ક્લાયન્ટ હશે જેનું વજન મારી પાસેથી ડાયટ લીધા પછી વધ્યું હશે. મારા પ્રોગ્રામની સફળતા ક્લાયન્ટ જેટલું પણ શીખે એની પર આધાર રાખે છે, એ પેટની વાત સાંભળી શકે છે કે નહીં એ જરૂરી છે.

તેમનું વજન કેટલું ઘટે છે એ અગત્યનું નથી.

ભૂખ

ભૂખ એ યુવાની અને સ્વાસ્થ્યની નિશાની છે. ભૂખ ન લાગવી એ રોગ અને જુવાની ઘટવાની નિશાની છે. તમારી ભૂખનું જતન કરો (શક્ય હોય તો યોગ્ય ખોરાક લઈને) અને સરખું ખાઓ. હિમાલયમાં મારા યોગના કોર્સ માટે ગઈ હોઉં ત્યારે આપણા જનીન-જીન્સ જે રીતે આપણી ભૂખમાં ફાળો આપે છે એ જોઈને મને ઘણી વાર નવાઈ લાગે. ત્યાં અમે બધા સરખી જ પ્રવૃત્તિ કરતા હોઈએ, એક જ સમયે ઊઠતા કે ઊંઘતા હોઈએ પણ મેં જોયું છે કે મારા કોકેઝિયન મિત્રો મારા કરતાં વધારે ખાતા હોવા છતાંય એટલા જ મજબૂત, પાતળા અને ફિટ છે જેટલી હું છું. ખરેખર તો તમે કેટલા પ્રમાણમાં ખાઓ છો એના કરતાં તો તમારી જરૂરિયાત જેટલું અને પચાવવાની, ગ્રહણ કરવાની અને ઉત્સર્જન કરવાની ક્ષમતા જેટલું ખાવું વધારે અગત્યનું છે.

આપણને શીખવાડેલા ગણિતને પડતું મૂકવાનો સમય આવી ગયો છે. જેમ કે, 'કૅલરી લેવા અને બાળવાનું પ્રમાણ સરખું હોય તો વજન ન વધે. જેટલી કૅલરી લો એથી ઓછી બળે તો વજન વધે. કૅલરી લો એથી વધુ બાળો તો વજન ઘટે.' વજન વધવું, ઘટવું, સ્થિર રાખવું આમાંનું કંઈ પણ કરવાનો તમે પ્રયાસ કરતા હો તો કોઈ ગણિત કામ લાગવાનું નથી. તમારા ખોરાક અને વર્કઆઉટની સ્થિતિનો ઇતિહાસ, હાલમાં તમે જે જગ્યાએ રહેતા હો ત્યાંની ભૌગોલિક સ્થિતિ – ત્યાંનું વાતાવરણ ભેજની વિગતો, તમારા ખોરાકની પરમાણુ રાસાયણિકતાને તમારાં એન્ઝીમ્સ કઈ રીતે પ્રતિભાવ આપે છે તે, હોર્મોન્સની સ્થિતિ ઉપરાંત તમારા મનની હાલતને આધારે જ વજન અંગે કંઈ પણ નિર્ણય લઈ શકાય. ફેસબુકના સ્ટેટ્સ પરના 'ઇટ્સ કૉમ્પ્લિકેટેડ' હોય એની જેમ આ અઘરું લાગે પણ છે નહીં. જરૂરી છે કે તમે સૌથી પહેલાં અને સ્વાભાવિક મુદ્દાને ધ્યાનમાં રાખો, તમને ભૂખ લાગી છે? તમને લાગે છે કે તમારી ભૂખ પૂરતી છે? જો જવાબ હા હોય તો તમે સાચા રસ્તે છો. તમે ફિટ, પાતળા (વજન પણ ઘટી રહ્યું છે... ખરેખર) અને વધુ સુંદર બની રહ્યાં છો. તમારા જઠરાગ્નિને સંતોષ આપ્યા કરો.

3. ખોરાકનું પ્લાનિંગ

પ્લાન કરવામાં નિષ્ફળ જવું એટલે નિષ્ફળ જવા માટે પ્લાનિંગ કરવું – આ જેણે પણ કહેલું એને બરાબર ખબર હતી કે ઓછા શબ્દોમાં ચોટદાર વાત કઈ રીતે કહેવી. યોગ્ય ખોરાક લેવાના પ્લાનિંગની વાત પણ કંઈક એવી જ છે – ઓછામાં ઓછા પ્રયત્ન સાથે અને ટૅન્શન વગર ખોરાકમાંથી સૌથી વધુ મેળવતા શીખવું. એક વ્યૂહરચના તમારે ખાસ શીખવી જોઈએ – આજે જ પ્લાન કરો કે કાલે તમે શું ખાવાના છો.

અવળું પ્લાનિંગ કરવામાં આપણે નિષ્ણાત બની ગયાં છીએ. સેલ્ફ હેલ્પનાં પુસ્તકો આપણને અંતિમ સંસ્કાર પ્લાન કરવાનું પહેલાં શીખવે અને જિંદગીનું પ્લાનિંગ પછી શીખવે. જો શરીરને આપણે 'ફિનિશ્ડ પ્રોડક્ટ' સંપૂર્ણ ઉત્પાદન તરીકે જોવાનું હોય તો એને ઘડવામાં વપરાયેલો કાચો માલ કે બિલ્ડિંગ મટિરિયલ વિશે સતર્ક રહેવું જરૂરી છે. તમને તો ખબર છે કે કાચા માલને આધારે જ સંપૂર્ણ ઉત્પાદનની ગુણવત્તા નક્કી થતી હોય છે. લોકલ ખોરાક

લેવાથી બધો કાચો માલ તાજો રહેશે. સાચા પ્રમાણમાં ખાવાથી સ્થાનિક ઉત્પાદનની તાજગી અને બધી સારપ ગ્રહણ કરવામાં આપણને મદદ મળશે.

હવે લોકલ ઉત્પાદનોની ગુણવત્તાનું શું? ખોરાકના પ્લાનિંગની વાત કરીએ ત્યારે આ મુદ્દો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનો છે. આપણને બધાયને તાજી અને ચમકદાર ત્વચાવાળા દેખાવું છે, ઊર્જામય રહેવું છે સાથે પાતળા અને ટોન્ડ પણ લાગવું છે. આ શક્ય બને એ માટે આપણે કૅલરીના ગણિતથી આગળ જવું પડશે અને સમજવું પડશે કે આપણો ખોરાક કોઈ રેલવેના પાટાની આસપાસ ઉગાડાય છે કે પછી કોઈ પ્રદૂષણરહિત ગામમાં સમજદાર ખેડૂતના નિરક્ષણ હેઠળ ફળદ્રુપ જમીનમાં જતનપૂર્વક ઉગાડાય છે?

ખોરાકની ગુણવત્તા

ભારતમાં મોટા ભાગનાં ઘરોમાં આખા વર્ષનું અનાજ-કઠોળ વગેરે ભરવાની પરંપરા છે. આ કામ મોટે ભાગે ઉનાળામાં કરાય છે જ્યારે પહેલાં તો ધાનને તડકે નખાય છે જેથી એમાં વધારાના પોષક તત્ત્વો ઉમેરાય અને સંગ્રહ કરવા માટે તે તૈયાર થઈ જાય. બહુ ચીવટથી એ સાફ કરાય, સંગ્રહ કરવાનો હોય એ જગ્યા કે પીપની પણ સફાઈ પણ ઘરઘરાઉ રીતે કરવામાં આવે છે.

આમાંનું કંઈ પણ હું તમને ગિલ્ટ થાય એટલે નથી કહી રહી અથવા તો એમ પણ નથી કહેતી કે તમે 'બહેનજીવેડાં' કરો. હું કહેવા માગું છું કે થાળીમાં પીરસાય એ પહેલાં અનાજ સાથે સ્ત્રી સારો એવો સમય પસાર કરે છે. આ દરમિયાન ગુણવત્તા જળવાય એવા કેટલાંય પગલાં લેવાતાં. આ કરનારી સ્ત્રીઓને અંદાજ પણ રહેતો કે આ અનાજ ક્યાંથી આવેલું છે. આનો અર્થ એમ કે જમીનની હાલત, એ વર્ષે કયા ખેતરમાં કયું અનાજ પાક્યું હતું, અનાજની હેરફેર કરતાં વાહનથી માંડીને કદાચ તેમનું અનાજ ઉગાડનારાઓનાં નામ, ચહેરા કે પરિવારનો ઈતિહાસ પણ એ સ્ત્રીઓને ખબર હતો. આની સરખામણી તમે કરી શકો તમારા બાળકની સ્કૂલ અંગે જાણવાની ઈચ્છા સાથે, તમને ત્યાંના શિક્ષકો કે પદ્ધતિ બધા વિશે ખબર રાખવી જ હોય છે. આપણે પેરેન્ટ્સ ટીચર મિટિંગ્ઝની કૅલેન્ડર પર નોંધ રાખીએ, બીજાં બાળકોની મમ્મીઓને કૉફી કે લંચ પર મળીએ, સ્કૂલમાં જરૂર પડે સેવા આપીએ, કારણ કે આપણને ખાતરી કરવી હોય કે બાળકને જે શિક્ષણ મળી રહ્યું છે એ આપણી અપેક્ષાઓ મુજબ છે કે નહીં. આપણે માનીએ છીએ કે આ બધી પ્રક્રિયાઓમાં રસ લઈશું તો માત્ર આપણને જ નહીં, પણ બાળકને પણ સારો એવો ફાયદો થશે. આ કરતી વખતે ક્યારેય એમ નથી લાગતું કે આ અઘરું, બહેનજી ટાઈપ્સ કે માત્ર નીચલા વર્ગના લોકો કરે એવું કામ છે. આપણે બાળકના શિક્ષણમાં કેટલો રસ લઈએ છીએ એ બહુ ગર્વથી કહેતા હોઈએ છીએ. બસ, આવાં જ કારણોસર આપણા ખોરાકને લગતી આખી પ્રક્રિયામાં આપણે રસ લેવો જોઈએ.

મુદ્દો એ છે કે ખોરાક તમારી થાળીમાં આવે ત્યારે માત્ર એટલી ખબર હોય કે કયા સુપર માર્કેટમાંથી લીધો. તમારું બાળક ઘરે આવીને કહે કે એ પાંચમા ધોરણમાંથી છઠ્ઠામાં જશે એટલી જ તમને ખબર હોય એના જેવો આ ઘાટ છે. તમે એમાં જરાય રસ જ નથી લીધો તો એ કંઈ શીખ્યું કે નહીં એ પણ તમે નહીં જ કહી શકો. બિલકુલ એ જ રીતે તમારો ખોરાક પોષક છે કે નહીં એ કહી શકવાની તમારી આવડત પણ સાવ શૂન્ય છે. તમને ભાગ્યે જ નવાઈ લાગતી હશે કે જમ્યા પછી કેમ તમને ચા કે કૉફી કે સિગારેટ અથવા ચૉકલેટ ખાવાનું મન થતું હશે? તમારો ખોરાક તમને પૂરતી ઊર્જા આપવામાં નિષ્ફળ જાય છે, એ તમારા ઊર્જાના સ્તરને ઘટાડે છે એટલું જ નહીં, પણ તમને સુસ્ત અને ઊંઘરેટા બનાવે છે.

ફાર્મર્સ માર્કેટ્સ

ફાર્મર્સ માર્કેટ્સનો કૉન્સેપ્ટ વિશ્વના સૌથી મોટા અને ધમધમતા શહેરમાં બહુ ચાલે છે. આ ન્યૂયૉર્કમાં ધમધોકાર ચાલતો કૉન્સેપ્ટ છે. જોકે આ કૉન્સેપ્ટ નથી, પણ બહુ મોટી ચળવળ છે. બુધવારી કે રવિવારીની જેમ ભારતમાં જે પારંપરિક બજારો ભરાતાં એવું જ કંઈક એમાં પણ છે. નાનાં શહેરોમાં અને ભારતનાં ગામડાંઓમાં હજી પણ આવાં બજારો ભરાય છે. વિકાસ અને પ્રગતિના નામે આપણે આ પરંપરા ખોઈ ન બેસીએ તો સારું, નહીંતર અમુક વર્ષો પછી ન્યૂયૉર્ક કે પશ્ચિમના કોઈ દેશો ફરી એક વાર આપણને બજારની પરંપરા શીખવશે, જાણે કોઈ ભવ્ય અને નવી વસ્તુ હોય એ રીતે.

અઠવાડિયે ભરાતું બજાર એક નક્કી કરેલો દિવસ હોય છે જ્યાં ખેડૂતો નિયત સ્થળે આવીને પોતાની ઉત્પન્ન કરેલી બનાવટો વેચે છે. તમને સારામાં સારાં શાક, ફળ, અનાજ મળે અને એ પણ વાજબી ભાવે. અહીં તમે ઘણા લોકોને મળી પણ શકો. ન્યૂયૉર્કમાં તો આ એક ચળવળ જ બની ગઈ છે. આ અઠવાડિયે ભરાતાં બજારો મેડિસન પાર્ક, યુનિયન પાર્ક, સેન્ટ્રલ પાર્ક સહિત અનેક સ્થળોએ ભરાય છે. અહીં ઉપરનાં સ્થળોથી માંડીને ન્યૂજર્સીના ખેડૂતો પોતાની ચીજો લઈને આવે છે અને શહેરના લોકો આ અનુભવ માણે છે. અહીં શહેરના શ્રેષ્ઠ શેફ્સ પણ આવે છે અને લોકોને તાજાં મસાલા, શાકભાજી વગેરેનો ઉપયોગ કરી કેવી રીતે સરસ રાંધી શકાય જેથી તેના સોડમ અને સ્વાદ જળવાઈ રહે તે શીખવે છે અને આ 'હરિયાળી ક્રાંતિ'માં પોતાનો ફાળો આપે છે. કઈ રીતે ખોરાકનો સંગ્રહ કરવો એની જાણકારી આપતાં ચોપાનિયાં પણ અહીં અપાય છે.

ભારતમાં આપણને આ બધું જ ખબર છે, બધું જ્ઞાન છે, પણ જો એ નહીં વાપરીએ તો ખોઈ બેસીશું.

સૉરી, તમારા ખોરાકને મેં કોઈ દુઃસ્વપ્ન બનાવી દીધો, પણ તમારા ખોરાકની ગુણવત્તા જળવાય અને પોષણયુક્ત રહે એ માટે તમે કેટલીક વસ્તુઓ કરી શકો. હું એમ તો કહેતી જ નથી કે તમારા ગામ પાછા રહેવા જતા રહો (જોકે એ પણ કંઈ ખરાબ વિચાર નથી.)

- તમારા કુટુંબને રસોડામાં રસ લેતું ફરજિયાત કરો.
- તમારા શહેરના ટોલનાકાની આસપાસ જ તમને એવાં ખેતર દેખાશે જ્યાંથી તમે દાળ, ચોખા, ઘઉં, નાગલી, જુવાર, બાજરો ખરીદી શકશો. વચેટિયાઓને દૂર કરવાથી તમને અને ખેડૂતને બંનેને ફાયદો થશે. તમે કોઈ પરિચિત ચહેરા પાસેથી ચીજ લેશો અને તમને ખાતરી હશે કે ખોરાક ચોખ્ખો અને ઝડપથી તમારા સુધી પહોંચશે.
- આનાથી તરત જ તમારા ખોરાકમાં સારપ, મૂલ્ય અને તાજગી ભળશે. હા, એમાં સમય જશે, પ્રયત્ન અને પ્લાનિંગ કરવા પડશે, પણ અનુભવથી ફાયદો ખૂબ થશે. બધી મહેનત લેખે લાગશે.
- જો આ શક્ય ન હોય તો તમારા જેવા કેટલાક લોકોનું ગ્રૂપ બનાવો અને થોડી જમીન ખરીદીને પોતાનો ખોરાક જાતે જ ઉગાડો. ચિંતા નહીં કરો, આપણે ત્યાં માણસોની તો ખોટ જ નથી અને એક વાર તમે ઉગાડવાનું શરૂ કરશો એટલે બીજું બધું પણ આવડી જશે. એક વાર માણસો મળે પછી તમને કોઈ 'ફાર્મ મધર' જોઈશે જેની દેખરેખ હેઠળ બધું કામ થશે અને હા, ફાર્મ મધર તો કોઈ પણ હોઈ શકે છે, પુરુષ પણ!

જો તમારી પાસે માલિકીનું ખેતર હોય તો તમને ખબર જ છે કે હું શું કહી રહી છું.

હું એમ પણ નથી કહેતી કે તમે આખા વર્ષનું ધાન સંઘરો, પણ આપણી પાસે ત્રણ-ચાર મહિના માટેની જગ્યા તો હોય જ છે. જેમ આપણે ટૅક્સ પ્લાનિંગ કરી તેનો દર ત્રણ મહિને રિવ્યૂ કરીએ છીએ એમ ખોરાકનું પણ પ્લાનિંગ કરો. તમારી થાળીમાં પીરસાય ત્યારે જ ખોરાકમાં રસ લેવો એના કરતા તમે એ ત્યાં પહોંચે એ દરમિયાન પ્રક્રિયામાં થોડો વધારે રસ લો છો. આમ કરવાથી તમારા અસ્તિત્વને એ ખોરાક વધારે પોષણ આપશે, વધુ સમૃદ્ધ બનાવશે. તાજા, ઊર્જાસભર અને ચમકદાર દેખાવા માટે તમારો ખોરાક પણ તો એવો જ હોવો જોઈએ.

ગામડાની સ્ત્રીઓને તમે જોઈ હશે. એ જમીન ખેડવાથી માંડીને, બીજ રોપવા, પાક લણવો, સાફ કરીને લઈ જઈને સંગ્રહ કર્યા પછી રાંધીને ખાવા સુધી એ ખોરાકને લગતી બધી પ્રક્રિયામાં પરોવાયેલી હોય છે. કઈ સ્ત્રીઓની ફિગર વધારે સેક્સી હોય, સીધી સરસ કરોડરજ્જુ હોય અને વય ન કહી શકાય તેવા ચહેરાવાળી હોય? ગામડાની કે શહેરની?

'સંસાર સંસાર જસા તવે ચુલ વર,
આધી હાથા લા ચટકે ત્હેવાં મિળતે ભાખર'

આ એક જાણીતી મરાઠી ફિલ્મનું ગીત છે. એના દૃશ્યાંકનમાં સ્ત્રી ઘંટીમાં ઘઉં દળી રહી છે, એમાંથી મળતો લોટ ગૂંદીએ તવા પર ભાખરી શેકે છે. ગીતનો અર્થ એ છે કે, 'આ સંસાર માટીના ચૂલા પરના તવા જેવો છે. ભાખરી ખાઈ શકો એ પહેલાં તમારી આંગળીઓ પણ દઝાશે અથવા ફળ ખાઓ એ પહેલાં આકરો પરિશ્રમ કરવો પડે. તમે જ કહો સરસ શરીર મેળવવા તમે કેટલું કરી શકશો? ખેતર સુધી દોટ મૂકી શકશો?'

તમે કેટલું કરશો ?

> સુરતના મારા એક ક્લાયન્ટે મને એક સરસ વાત કરેલી. એમના એક મિત્ર (સુરતમાં હીરાનો વેપાર કરનારા) પોતાના ખેતરમાં ફળો અને શાકભાજી ઉગાડે. આ બધાનો સ્વાદ ખૂબ મીઠો હોય. એમના મુંબઈમાં રહેતા ભાઈ આ તાજગી અને સ્વાદ માણી શકે એટલે રોજ એક સવારે એક માણસ (રોજ સવારે... ખરેખર) ખેતર જાય, ટોપલો ભરીને શાકભાજી ઉતારે અને સુરતના સ્ટેશનેથી મુંબઈ જતી પરફાસ્ટ ટ્રેનમાં મૂકી દે. મુંબઈ સેન્ટ્રલે કોઈ માણસ એ ટોપલો લઈ જઈને ભાભીના રસોડે પહોંચાડે જે રંધાઈને ભાઈની થાળીમાં પીરસાય. દસમાંથી નવ વાર ટોપલો ભાઈને ત્યાં પહોંચે તો એકાદ વાર કોઈ મુસાફરનું નસીબ ખૂલી જાય.

૪. કૅલરીઝથી અ આગળ

૪૯૦૦ મીટરની ઊંચાઈએ આવેલા ભાભા વિસ્તારને પસાર કર્યા પછી મને લાગ્યું કે જાણે હું વગર અટક્યે પીન નદી પર કલાકો ચાલી હતી. હું હાંફેલી, થાકેલી હતી, પણ મેં ચાલવાનું બંધ ન કર્યું. આજે હું મૂઢ ગામ સુધી લઈ જતા પુલ સુધી પહોંચી ગઈ. આ ગામડું દૂરથી સ્ત્રીની યોનિ જેવું દેખાય છે, એવું મને લાગ્યું. ગુલાબી ઝાંયવાળા લાલ-સફેદ ઘરોની બેય બાજુ ઝરણાં આવેલાં છે. વચ્ચોવચ ગામડું અંગ્રેજી મૂળાક્ષર – 'વી'ના આકારમાં ગોઠવાયેલું છે. મને આશ્ચર્ય થયું.

મેં મારાં ફેફસાં સાથે મસલત કરી અને હૃદયને હળવાશ લાગી. વટાણાનાં ખેતરોમાં દેખાતી સ્ત્રીઓ અને બાળકો પર મારી નજર પડી. સ્ત્રીઓ હાથમાં તાજા કુમળા વટાણા લઈને

હું ઊભી હતી એ તરફ આવી. (સ્પિતિના લોકો બહુ મળતાવડા હોય છે). મને એમણે વટાણા ધર્યા. મને તો ખાવા મળ્યું એટલે મજા પડી. લીલાંછમ વટાણા ફોલીને (મુંબઈના બજારના વટાણા સાવ ફિક્કા હોય છે) અને ખાધા, તમે માનશો, એ ખાંડથીય મીઠા હતા, મારા પગ અને મનમાંથી થાક દૂર થઈ ગયો. પેલી સ્ત્રીએ મને કહ્યું, 'હવે છાલ ખાઈ જાઓ.'

સાંભળીને મને થયું, 'શું? હું કંઈ વાંદરું નથી યાર!' – હું કદાચ એવું બોલી દેત, પણ ત્યાંના સ્થાનિક લોકો સાથે બહુ માથાકૂટ ન કરવી અને બધા ભેગા હોય ત્યારે તો ખાસ નહીં. મેં ચૂપચાપ મોંમાં છાલ નાખી અને આહાહાહા, એ મીઠા રસથી મારું મોં છલકાઈ ગયું, વાઉ! (આખો રસ્તો પસાર કર્યા પછી હું પહેલો શબ્દ બોલી) સ્ત્રીઓ મરકવા માંડી, સૌથી મોટી દેખાતી હતી એ બોલી, 'તમારે છાલ તો હંમેશાં ખાવી જોઈએ, ત્વચા સરસ રહે.'

મારે એને નહોતું કહેવું કે શહેરમાં વટાણાની જે હાલત થાય છે, એ પછી છાલ ખાવાની સલાહ હું માની ન શકું.

આ હું તમને કેમ કહું છું? કારણ કે ખોરાક માત્ર કૅલરી સંબંધિત નથી હોતો. ખોરાક તો 'લાગણી, રોમાંચ, પોષણ અને માણસના અસ્તિત્વના કેન્દ્ર માટે અગત્યનો છે.' એ સમય આવી ગયો છે કે આપણે કૅલરીનો નહીં, પોષણનો વિચાર કરીએ. (અને જમતી વખતની આપણી લાગણી, ઉછેરતી વખતે ખેડૂતના વિચાર અને રાંધતી વખતે રસોઈયાની લાગણી પણ અગત્યના છે.) આ લાંબી વાત મેં તેમને કરી, કારણ કે જ્યારે પણ કોઈ વટાણાને 'હાઈ કૅલરી' કહીને તરછોડી દે છે ત્યારે મને બહુ લાગી આવે છે. વટાણામાં ખૂબ પોટેશિયમ હોય છે (જેને કારણે શરીર ફૂલતું નથી) ઉપરાંત વિટામિન B-1, B-2, B-3, કૅલશિયમ સિવાયના A, C, K, E ઉપરાંત સૅલેનિયમ આયર્ન ઝીંક, એન્ઝીમ્સ, કુદરતી ખાંડ, ફાઈબર હોય છે. કૅલરીને કારણે બદનામ વટાણાની બધી સારપ ધોવાઈ જાય છે.

સોડિયમ પોટેશિયમ પંપ

GP મારો ટ્રૅકિંગ ઍક્સપર્ટ છે. હિમાલયના મારે ટ્રૅક દરમિયાન મને હંમેશાં નવાઈ લાગે કે કોઈ પણ વન્યજીવનને લગતી બાબત હોય તો એ મને દેખાય એ પહેલાં એને દેખાઈ જતી હોય. મને એની ઈર્ષા થાય છે એવું એને ખબર પડી તો મને કહે, *'આની ચાવી છે સાચી જગ્યાએ જોવું.'* મેં એને જરા અકળાઈને પૂછ્યું *'સાચી જગ્યા એટલે શું વળી?'* એણે મને કહ્યું *'સૂકાં ઝરણાં, મોટે ભાગે જાનવરો સૂકા ઝરણાંની જમીનમાં રહેલા મીઠા અને ખનીજ તત્ત્વને ચાટવા આવતા હોય છે. આપણે બધા જ મીઠું ખાવા અને ખાસ તો તેમાંથી મળતું સોડિયમ મેળવવાની ટેવથી બંધાયેલા હોઈએ છીએ, કારણ કે ખોરાકમાંથી આપણને પૂરતા પ્રમાણમાં પોટેશિયમ તો મળતું જ હોય છે. હું સોડિયમ પોટેશિયમ પંપની વાત કરી રહી છું.'*

આપણા કોષની અંદરના પ્રવાહીમાં પોટેશિયમ રહેલું છે. કોષની બહારના હિસ્સામાં પોટેશિયમ રહેલું છે. આપણા કોષ લોહીમાંથી કેટલી સારી રીતે પોષક તત્ત્વો ગ્રહણ કરે, પચાવે, નકામું બહાર ફેંકે, ચેતાતંત્રના સંકેતોનો પ્રતિભાવ આપે સહિતની કોષની દરેક ક્ષણની કામગીરીનો આધાર તેના સોડિયમ પોટેશિયમના પ્રમાણ પર આધારિત હોય છે.

સોડિયમ અને પોટેશિયમ મળીને ઇલેક્ટ્રો-કેમિકલ ઇમ્પલ્સ બનાવે એટલે કે કોષની અંદર અને બહારની હલચલ સોડિયમ અને પોટેશિયમને કારણે જ શક્ય

બને છે. આપણા ડાયટમાં દિવસે દિવસે સોડિયમનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. પ્રોસેસ્ડ ફૂડ, ફાસ્ટ ફૂડ વગેરેને કારણે સોડિયમ પોટેશિયમ માટે જોખમ ખડું થાય છે. ઉપરાંત તાજું ખાવાનું દિવસે દિવસે આપણી જિંદગીમાંથી ઘટી રહ્યું છે. ખેતીની પદ્ધતિઓ બદલાઈ, પહેલાં કરતાં વધુ ખાતર વપરાતું થયું જેથી શરીરમાં પોટેશિયમનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે. કોષ ધીમે ધીમે મરવા માંડે છે, કારણ કે કોષ પોષણ ગ્રહણ નથી કરી શકતા અને કચરાનો નિકાલ પણ નથી કરી શકતા. ઇલેક્ટ્રો-કેમિકલ સંતુલન બગડ્યું હોવાની પહેલી નિશાની છે, શરીર ફૂલવું, બ્લોટિંગ થવું. હવે તમે જ્યારે પણ બહારથી ખાવાનું મગાવો, મોડા જમો, ડાયટ ચકરી કે વેફરનું પૅકેટ ખોલો અને જાડા કરતાં તાજાં કેળાં કે બટેટાને અવગણો ત્યારે સોડિયમ-પોટેશિયમ અને કોષના ધીમા મરણનો વિચાર કરજો.

પોષક તત્ત્વો

અહીં તમારે બુદ્ધિ, અક્કલ અને અંત:સ્ફુરણા વાપરવાની જરૂર છે. પોષણથી ભરપૂર વટાણા, ગાજર, બટેટા, સૂરણ, શક્કરિયાં, બીટ, કેરી, ભાત, સીતાફળ, કેળાં, ચીકુ વગેરેને 'હાઈકૅલરી' કહે તો પ્લીઝ, તમારી અક્કલ વાપરજો યાર – મરાઠીમાં એક વાક્યપ્રયોગ છે – અક્કલ ઘણા ટાકલી કા? (અક્કલ ગિરવે મૂકી છે કે?) સાવ સાદી વાત પણ ન સમજાય ત્યારે આ વાક્ય વપરાતું હોય છે.

તમને આ ગણિત તો ખબર હશે? એક ગ્રામ કાર્બ્ઝ એટલે ચાર કૅલરી, એક ગ્રામ પ્રોટીન એટલે ચાર કૅલરી, એક ગ્રામ ચરબી એટલે નવ કૅલરી. જો કોઈ ખોરાક કુદરતી રીતે જ કૅલરીથી ભરપૂર છે તો એનો અર્થ શું? એ પોષણક્ષણ છે – એક મિનિટ હું જરા શાંતિથી સમજાવું – પણ તમે તો પોષણને જ ના પાડી રહ્યા છો.

કુદરતમાં જે પણ ખોરાક ઝાડ, ઘાસ, છોડ, વેલ વગેરે પર એના સૌથી શુદ્ધ સ્વરૂપે જેમ કે ફળ, શાકભાજી, અનાજ કે કઠોળમાં રહેલો છે એ તમને 'જાડા કરી દે' તેવો નથી. બધી કૅલરી પોષક તત્ત્વોમાંથી આવે છે – કાર્બ્ઝ, પ્રોટીન, ચરબી (બહુ ઓછા પ્રમાણમાં) વિટામિન અને મિનરલ્સ જેમાં સૂક્ષ્મ પોષક તત્ત્વો મેળવવા માટે શરીરને આ બધાંની જરૂર હોય છે. કાર્બ્ઝ, પ્રોટીન, ચરબી, વિટામિન, મિનરલ્સ, પાણી, ફાઈબર જેવા પૂરતા પોષક તત્ત્વો વગર આપણું શરીર ક્યારેય પૂરેપૂરું સ્વાસ્થ્ય, તંદુરસ્તી કે ચુસ્તી નહીં જ માણી શકે. જ્યારે સ્વસ્થતાની લાગણી ન અનુભવાય તો સુંદરતા પણ ન અનુભવાય. તમને સતત અધૂરપ, અભાવો લાગ્યા કરે.

તમે જ મગજ વાપરો. જો તમે તમારાં ફળ, શાકભાજી, અનાજની હાલત એ હદે બગાડો કે એના પોષક તત્ત્વો અને ફાઈબર સાવ ખલાસ થઈ જાય તો ઠીક ન કહેવાય. તમે એનો પલ્પ, અથાણું, જામ, બિસ્કિટ્સ, પેસ્ટ્રી, ફ્રૂટ, કેક, જ્યૂસ કે વેફર બનાવીને તળી નાખો છો તો કૅલરી ઉમેરો છો અને પોષક તત્ત્વો દૂર કરો છો. કૅલરીથી દૂર રહેવા અને 'સગવડ', 'હાથવગું', 'ઝડપી નાસ્તો' વગેરે નામે તમારા ખોરાકની સ્થિતિ ન બગાડો. કૅલરી ખરેખર સારી બાબત છે. એક તરફ તમારે તાજા અને ઊર્જામય દેખાવું છે અને બીજી તરફ કૅલરી અવગણવી છે.

કૅલરીને ના પાડવી એટલે ઊર્જાને પણ નકારવી. જો આઉટપુટ (શરીર) ઊર્જામય જોઈતું હોય તો ઈનપુટ (ખોરાક) પણ કૅલરીયુક્ત હોવો જોઈએ. 'અનન્ય કોષ' એટલે કે શરીર ખોરાકમાંથી બનેલું છે. જો તમારો ખોરાક ફ્રોઝન, સાચવેલો, વાસી કે વધારે રાંધેલો હશે તો તમારું શરીર કેવું હશે? કોઈ અંદાજ લગાડશો? તમે કૅલરીથી દૂર રહેવા માગો છો? તમારો

ડાયટ પ્લાન આ પ્રમાણે છે?

સિરિયલ્સ, સ્કિમ્ડ મિલ્ક

જ્યુસ

ઘઉંના ટોસ્ટ સાથે સલાડ, ફળ, સૂકી ભેળ અથવા મમરા

ફાઈબરવાળી રોટલી અને બાફેલું શાક

હે ભગવાન, તમે કોઈની હાલતીચાલતી શોકસભા જેવા દેખાશો. સિરિયલ્સમાં ભરપૂર પ્રિઝર્વેટિવ્ઝ અને સોડિયમ હોય છે અને સાથે ઈમલ્સીફાયર અને ઍડિટિવ્ઝ પણ ખરા. દૂધમાંથી એનું સૌથી અગત્યનું તત્ત્વ કાઢી લેવાયું છે, જરૂરી ચરબી, જ્યૂસ તો માત્ર રંગીન પાણી છે, જેમાં જરાય ફાઈબર નથી, સલાડ તો કોણ જાણે ક્યારે સમારેલું હશે અને ભલું કરે ભગવાન, કારણ કે તમે પ્રિઝર્વેટિવ્ઝ અને મીઠાનો મારો ચલાવવા માટે એની પર લો ફેટ સલાડ ડ્રેસિંગ પણ ઉમેર્યું હશે – રોટલી કરતાં જેની શેલ્ફ લાઈફ વધારે હોય એ બ્રેડ કેવી હશે એ તમે સમજી જ શકો છો અને ફળો? તમને શું લાગે છે? ફળમાંથી જરૂર પોષણ ગ્રહણ કરવા માટે શરીરમાં કાર્બ્ઝ, પ્રોટીન, ચરબી જોઈએ. સૂકીભેળ તો અત્યાચાર જ છે, એન્ઝિમ્સનો રસ નહીં હોય અને પાચન પૂરું નહીં થાય. રોટલીમાં ઉમેરેલું ફાઈબર, શરીરના કૅલ્શિયમ અને આયર્ન ગ્રહણ કરવાની તકલીફમાં ઉમેરો કરવા સિવાય કંઈ નહીં કરે. વાહ! આવા ડાયટ પછી પણ તમે પાતળા ન થાઓ તો નવાઈ શેની? (વજન તો ઊતરશે, પણ સાથે તમારી ચમક, ઊર્જા અને ઊંઘ પણ ગાયબ થઈ જશે.)

'માય નેઈમ ઈઝ કાર્બ્ઝ એન્ડ આઈ એમ નોટ ફેટનિંગ'

આ અંગે લખવાની પ્રેરણા મેં લીધી છે 'માય નેઇમ ઇઝ ખાન' *(*ઍન્ડ આઇ એમ નોટ એ ટેરરિસ્ટ*)* પરથી.

તમે જ્યારે બટેટા, કેળાં, ચોખા *(*સીતાફળ, ચીકુ, કેરી અને દ્રાક્ષ પણ*)*માંથી એને પોષણક્ષમ અને ઊર્જા આપનાર ખોરાક બનાવનાર તત્ત્વ કાઢી લો એટલે એ પ્રિઝર્વેટિવ્ઝ, ઍડિટિવ્ઝ, પરમિટેડ કલરિંગ, ઇમલ્સિફાયર અને મીઠાથી, ખાસ તો વધારાના 'હેલ્ધી' – ફાઇબર, કૅલ્શિયમ, આયર્ન વગેરેથી ભરપૂર આઇટમ બની જાય છે અને શરીર માટે જરાય કામના નથી રહેતા.

જે રીતે ત્રાસવાદનો કોઈ રંગ કે ધર્મ નથી તેમ જંક ફૂડનું કોઈ સ્વાસ્થ્યવર્ધક પોષકમૂલ્ય નથી હોતું. જંક ફૂડમાં સ્વાસ્થ્ય કે ધર્મ ઉમેરવાથી તે વેચાઈ શકે અને નબળા લોકોને તે સાચું પણ લાગે, પણ એનાથી તમારી શારીરિક, માનસિક, લાગણી કે આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યમાં કોઈ સારો ઉમેરો કરે છે? ના, જરાય નહીં. બલકે એ બહુ ક્રૂરતાથી આ બધું ખલાસ કરી દે છે અને એ ચોક્કસ પ્રકારના ખોરાક સાથે સંકળાયેલું દરેકનું નામ ખરાબ કરે છે, ડર ફેલાવીને આપણી જિંદગી સુસ્ત, મર્યાદિત અને કંટાળાજનક બનાવી દે છે. જરા વિચારો તો ખરા કે રોટલી અને ભાતને તમે જોખમી માનીને જિંદગીમાંથી દૂર કરી દો અને માત્ર સલાડ કે સૂપ કે દાળ-શાક જ ખાઓ તો એમને કેવું થતું હશે? એમને લાગે કે પોતે બરબાદ થઈ ગયા, એમને કોઈ સમજતું જ નથી અને હતાશ થઈ જશે.

કાર્બ્ઝમાંથી તમે ફાઇબર, નિઆસિન, વિટામિન-*B*, ઝીંક, સેલેનિયમ અને અન્ય વિટામિન, મિનરલ, એન્ઝિમ્સ કાઢી લો તો એ કાર્બ્ઝ રહેતા જ નથી. બલકે જંક બની જાય છે. જંકથી વજન વધે? હા, તમે કાર્બ્ઝને જંક બનાવી શકો? હા,

બધું કાઢી લેશો તો એ જંક જ બની જશે. આ જ પ્રક્રિયાથી તમે પ્રોટીન, ચરબી અને પાણી સુધ્ધાંને જંક બનાવી શકો છો. (પાણીને કોલા, મટનમાંથી સૉસેજ, સફેદ માખણને બદલે પીળું બટર કે માર્ગરીન વગેરે) અત્યાર સુધી કાર્બ્ઝ સાથે આ જ થતું આવ્યું છે એટલે બાકીનાને એ લેબલ નથી મળ્યાં. કાર્બ્ઝ ન ખાવાથી જ લાઇફસ્ટાઇલ ડિસઑર્ડર, અસ્થાયી બ્લડસુગર, કબજિયાત, અનિદ્રા, નિસ્તેજ ત્વચાની સમસ્યા થઈ રહી છે. જંક તો જંક છે, એનાથી દૂર રહો, પણ કાર્બ્ઝનું નામ ખરાબ ન કરો – કમસેકમ આપણા દેશમાં તો નહીં જ, કારણ કે આપણી સંસ્કૃતિ અને વાનગીઓનો મહત્ત્વનો ભાગ છે.

રાંધવાની પરંપરા

આ વાતોથી મને બીજો અગત્યનો મુદ્દો યાદ આવે છે. એ છે આપણી વિવિધ રેસિપીથી રાંધવાની રીત. ઉકાળેલા શાકભાજીનો આ ડ્રામા છે શું? વઘાર કરવામાં શું ખોટું છે? ભારતીય રસોઈમાં હિંગ, હળદર, જીરું, તલ, મીઠો લીમડો, લીલાં મરચાં જેવા ઘણા સૂકા-લીલા મસાલા છૂટથી વપરાય છે જેથી વાનગીને સોડમ અને સ્વાદ મળી શકે. તમે તરલા દલાલ કે સંજીવ કપૂરને પૂછશો એટલે અચૂક કહેશે કે રાંધવું પણ એક ઈશ્વરીય પ્રક્રિયા છે. રાંધણકળાને પૂરતો દરજ્જો મળ્યો નથી અને આપણી રાંધવાની રીત તો સાચવવાની અને અનુસરવાની પરંપરા છે.

આપણા દેશના દરેક પ્રદેશમાં રાંધવાની અલગ રીત છે. ઉત્તર ભારતીયોની દાળ દક્ષિણ ભારતીયો કરતાં અલગ પડે છે, તો મરાઠી, રાજસ્થાની અને આસામી દાળ પણ જુદી હોય છે. દરેક જ્ઞાતિ, પ્રજાતિ, ગામડાની રાંધવાની અને મસાલાની કોઈ અલગ જ ખાસિયત હોય છે. તકલીફ એટલી જ છે કે આ બધાને આપણે 'ઍક્ઝોટિક' કે 'ચરબી ઘટાડનાર'ને નામે પ્રખ્યાત નથી બનાવી શક્યા. એવું ભલે થયું નથી, પણ એનાથી એ ખરેખર 'ઍક્ઝોટિક', જાદુઈ અને ચરબી ઘટાડનાર છે એ હકીકત મટી નથી જતી. વીર સંઘવીએ (હું માનું છું કે એ એક એવા પત્રકાર છે જે ખોરાક, રાંધવું, સ્વાદ, રેસ્ટોરાંની બહુ જ સારી સમજ ધરાવે છે અને હા, દેખાવડા પણ છે એમણે) લખ્યું હતું કે આપણે વૈશ્વિક સ્વાદના મોહમાં સ્થાનિક વાનગીઓને ગુમાવી રહ્યા છીએ. દુનિયાના બાકીના હિસ્સામાંથી શીખવામાં કંઈ ખોટું નથી, પરંતુ તમારી પાસે જે છે એ પણ ગુમાવી દેવામાં (કામનું હોવા છતાંય એની કિંમત નથી) કોઈ ડહાપણ નથી.

તેલમાં ક્યારે મસાલા નાખવા અથવા તો કેટલી વાર સુધી તેલ ગરમ કરવું, પહેલા હિંગ નાખવી કે હળદર એનું વિજ્ઞાન ખરેખર કામનું છે, કારણ કે પાચનથી માંડીને ઉત્સર્જન સુધીની પ્રક્રિયા પર આ બધાની અસર થાય છે. આટલું ઓછું હોય એમ આ તમામમાં ઉંમર ઓછી દેખાય, યાદશક્તિ સારી થાય, સ્નાયુ ચુસ્ત થાય, ચરબી ઘટે અને કૅન્સર સુધ્ધાં અટકાવે એવા ગુણધર્મ રહેલા છે, પણ આપણે તો માની બેઠા છીએ કે ઝડપથી પાતળા થવા માટે સ્વાદિષ્ટ કૅલરીયુક્ત ખાણું તો ચાલે જ નહીં. તમે શાકને ખાલી બાફી લેશો અથવા વઘાર વગરનું શાક બનાવી ખાઈ લેશો. તમે ઘરે તાજા બનેલા ખોરાકના સ્વાદિષ્ટ, ઉપચારક, પાચનશક્તિ સુધારે અને ચરબી બાળે એવા ગુણધર્મોનો લાભ મળશે? ના, તમને મળશે પીડા, દર્દ, ખોરાકની મજા માણીને જિંદગી માણતાં શીખો. (માણવાના આનંદને લાલચ સાથે ભેગો ન કરતા, નહીંતર વધુ પડતા ખોરાકથી તમારી ઈન્દ્રિયો ઓવરલોડ થઈ જશે.)

ફિલ્ટર્ડ ઑયલ

તેલ અને તળવાથી જાડા ન થવાય? આગળ જેની વાત કરી એ ત્રણેય વ્યૂહરચનાઓ જો તમે વાપરો તો તેલથી જાડા નહીં થાઓ. સ્થાનિક તેલ વાપરો, UNOનો નિયમ યાદ રાખો (ક્યાં અટકવાનું), તમારું તેલ કેવી રીતે બનેલું એ જાણવાની ક્રિયામાં રસ લેતા થાઓ. આપણે ભારતીયો સામાન્ય રીતે મગફળીનું તેલ, ઘી અને કેટલાક પ્રદેશોમાં તલ, કસુંબો સૂરજમુખીનું તેલ સારી પેઠે વાપરીએ છીએ. હવે એક ખાસ વાત. તમે જ્યારે પણ તેલ ખરીદો ત્યારે 'ફિલ્ટર્ડ' શબ્દ ક્યાં લખ્યો છે એ શોધી નાખો. તેલને ફિલ્ટર્ડ બનાવવા માટે જે પ્રક્રિયા થાય તેમાં બિયાંને ઓછા તાપમાને રાખવામાં આવે છે જ્યારે 'રિફાઈન્ડ' તેલ બનાવતી વખતે આ તાપમાન ઊંચું હોય છે. હવે આનો અર્થ શું? ઓછું તાપમાન હોવાથી A.D.E. (એન્ટિઑક્સિડન્ટ્સનું સારું પ્રમાણ ધરાવતા) જેવા ચરબી ઓગાળતા વિટામિનને અને ચરબીયુક્ત ઍસિડના બંધારણને ઓછું નુકસાન થાય છે (હૃદયને વધુ સુરક્ષા મળે). વળી આ તેલિબિયાંની ગુણવત્તા પણ સારી હોય, કારણ કે ઓછું તાપમાન હોવાને કારણે સરસ સુગંધ આપી શકે એવા સ્વસ્થ બીજ જ વાપરવાં પડે.

આપણે પારંપરિક રીતે બનાવેલું ફિલ્ટર્ડ તેલ વાપરીએ છીએ, જે લાકડાના વાસણમાં અને ઓછા તાપમાને તૈયારે થયું હોય? ના. આમ થવાના બે કારણો છે. (૧) 'હૃદયની સુરક્ષા માટે અને એન્ટિઑક્સિડન્ટ્સથી ભરપૂર' એમ કહી તેનું માર્કેટિંગ નથી થતું. તેનો એક ચોક્કસ રંગ હોય છે (જેને મોટે ભાગે સસ્તું અને ગરીબો માટે તે તેલ ગણી લેવાય છે), આકર્ષક બૉટલમાં નથી મળતું. (૨) પારંપરિક રીતે તેલ બનાવવાનો ખર્ચ પણ વધુ થાય, કારણ કે એમ કરવાથી બિયાંનું પૂરેપૂરું તેલ નથી મેળવી શકાતું.

તેલ બનાવવાના સરળ-રસ્તામાં સોલવન્ટ, ઊંચું તાપમાન, બિયાંમાંથી પૂરેપૂરું તેલ કાઢવાની ટૅક્નૉલૉજીનો વપરાશ થાય છે. બિયાંને એવા નીચોવી દેવાય છે કે સસ્તા બિયાં હોય તો ય એનું પૂરેપૂરું તેલ કાઢી લેવાય. આમ તમારી પાસે છે સસ્તું તેલ, આકર્ષક પૅકેજિંગ જેની પર લખ્યું હોય 'ઍડેડ એન્ટિઑક્સિડન્ટ ઍન્ડ વિટામિન' (એમ તો કરવું જ પડે, કારણ કે કુદરતી રીતે રહેલા એન્ટિઑક્સિડન્ટ્સ તો પ્રક્રિયામાં જ ખતમ થઈ જાય, ચરબીયુક્ત ઍસિડનું પરમાણું બંધારણ 'પોલિમેરિસેશન'ની પ્રક્રિયાથી બદલાઈ જાય જે હૃદય માટે ખતરો ઊભો કરે) અને એ બધા 'રિફાઈન્ડ' તેલ હોય છે. હૃદયને સુરક્ષિત રાખતાં તેલ તરીકે એનું જોરદાર માર્કેટિંગ કરવા સારા એવા પૈસા ખર્ચાય છે જેથી એ તમારા મગજમાં 'ફિટ' થઈ જાય. મુંબૈયા ભાષામાં કહીએ તો આને કહેવાય 'ચેડા બનકે પેડા ખાના.' તમારા તેલમાંથી મહત્તમ લાભ મેળવવો હોય તો 'ફિલ્ટર્ડ', 'કોલ્ડ પ્રેસ્ડ' કે 'વર્જિન' લેબલવાળાં તેલ વાપરો. તમારી બેદરકારીને કારણે બીજાઓનાં ઘર ભરાય એવી ભૂલ ન કરો.

બ્રાઉન કે વ્હાઈટ

બ્રાઉન રાઇસ કે લાલ ચોખા ખાવાનું શરૂ કરી દો – આ પહેલાં તમે સાંભળ્યું જ હશે. હવે આ સાંભળો – સફેદ ચોખા – જેને છડીને આપણે એની બહારના ફોતરાં કાઢી નાખીએ છીએ એ જરાય ખરાબ નથી હોતા, બલકે વધારે સારા હોય છે. ખરાબ તો એ છે કે આપણે મગજ વાપર્યા વગર જ કઈ રીતે સારી કે કઈ ખરાબ એ નક્કી કરી લેતા હોઈએ છીએ. ચોખાને મામલે તો આપણે આવું બહુ કરીએ છીએ.

દર વખતે ચોખાનો પાક થવાનો હોય ત્યારે સોનવે (મુંબઈ નજીકનું ગામ)માં મારા દાદાના ખેતરે અમે સ્ત્રીઓને સવારથી સાંજ સુધી ચોખા છડી, સાફ કરીને

ભરતાં જોઈ છે. ચોખા છડાય એટલે એનું બહારનું છોતરું નીકળી જાય અને સાથે થોડું ફાઇબર અને વિટામિન-*B* પણ. ફાઇબર અને વિટામિન-*B* તમારે માટે સારા છે ખરા? હાસ્તો. પછી કેમ એ કાઢી નાખવામાં આવે છે? છોતરાં અને કુશકી કાઢી નાખવામાં આવે તો પણ ધાનની અંદરના પ્રોટીન, વિટામિન-*B* અને ફાઇબર તો એમ જ રહેલાં છે.

લાલ ચોખા કરતાં સફેદ ચોખાનું પ્રોટીન શરીરમાં વધારે સારી રીતે ભળે છે. સફેદ ચોખા રાંધવામાં અને પચવામાં પણ લાલ ચોખા કરતાં વધારે સારા હોય છે. આખાય દેશમાં તમે સહેજ પણ માંદા હો તો તમને શું આપવામાં આવે છે? ખીચડી, ખીચડી સફેદ ચોખાની બને છે, એ પચવામાં હળવી અને એના પ્રોટીન પણ શરીરમાં ઝડપથી ભળે છે. શરીરના અનેક અસંતુલનની સારવાર માટે આયુર્વેદમાં ચોખા આધારિત ડાયટની મદદ લેવાય છે. જો ખરેખર જ ચોખાથી જાડા થવાતું હોત તો આપણા દક્ષિણના દરિયાકિનારા તો પાણીમાં તરતા હો.. પણ એવું છે નહીં.

તમારા ચોખાને પૉલિશ કરો, પણ એ હદ સુધી નહીં કે આંખ આંજી નાખે એવા સફેદ થઈ જાય. બહારની કુશકીઓ ભલે નીકળે, પણ થોડી લાલ-કથ્થઈ-ઝાંય ચોખા પર દેખાય તો કંઈ ખોટું નથી. (હું તો એને જ ખરા લાલ ચોખા કહીશ, કુશકી કે છોતરાં સાથેના ચોખા નહીં) સ્વાદની કોઈ ચિંતા ન કરો, અને હા તમે બાસમતી ચોખા પણ લાલ-કથ્થઈ છાંટ સાથે ખાઈ શકો. દેશ આખાના ખેડૂતો પણ એમ જ ખાય છે, એમની પાતળી કમર અને સિક્સ પેક્સ એબ્ઝ જોયા છે?

ભારતમાં મોટા ભાગના લોકો શાકાહારી છે એટલે એમિનો ઍસિડ મિથિઓનાઇન, સાથે બ્રાન્ચ્ડ ચેઇન એમિનો ઍસિડ અને તાણની સ્થિતિમાં બહુ જરૂરી એવો એમિન ઍસિડ ટાયરોસિન મેળવવા માટે પણ ચોખા જરૂરી છે. જો તમે શાકાહારી હો તો ચોખા અંગે નખરાં કરવાનાં બંધ કરો અને ખાઓ.

તમને ડાયાબિટીસ હોય તો પણ તમે ચોખા તો ખાઈ જ શકો, તમને પ્રોટીનની તો ત્યારે પણ જરૂર પડવાની જ.

સ્વીટ વિઝા

મીઠાઈ અને ડિઝર્ટસનું શું? એ ખાવાથી જાડા નહીં થવાય? ના, જો તમે ઉપર જણાવલી વ્યૂહરચના કામે લગાડશો અને પછી હું જેને 'વિઝા' કહું છું એ નિયમને અનુસરશો તો જાડા નહીં થવાય. યુ.એસ.ના વિઝા માટે કલાકો લાંબી લાઈનમાં ઊભા રહ્યા પછી કોઈ તોછડા અધિકારીએ તમારી અરજી ફગાવી દીધી છે? જો આ અનુભવ હશે તો હું જે કહેવા માગું છું એ જલદી જ સમજી જશો. મોટા અને મજબૂત રાજ્યો કંઈ ગમે તેને વિઝા નથી આપી દેતાં. તેઓ પોતાની રીતે એનું મૂલ્યાંકન કરે છે (પોતાના તર્ક લગાડીને) અને નક્કી કરે છે એ કોને પોતાના દેશમાં પ્રવેશવાને 'લાયક' ગણે છે. નબળા રાષ્ટ્રો બહુ આરામથી કોઈને પણ વિઝા આપી દે છે. જ્યારે તમારા પેટની વાત આવે ત્યારે એને કોઈ મહાશક્તિશાળી રાષ્ટ્ર બનાવો જે માત્ર વિઝાની સંખ્યા નહીં, પણ કોને વિઝા આપવો એ પણ નક્કી કરે છે, જેમ કે H-1 વિઝા. તમે છત્રીસ, બાર, બાવન કોઈ પણ આંકડો (મહિને એક વાર, બે મહિને એક વાર, દિવાળીમાં રોજ એક વાર, એક જન્મદિવસની, એક એનિવર્સરીની, દાદાના એંસીમા જન્મદિવસની જેમ તમને ગમતું

હોય) નક્કી કરીને બસ એ 'મહત્ત્વ'ના પ્રસંગોને અનુસરો. મૂડ ખરાબ હતો અને પેસ્ટ્રી ખાવાનું મન થઈ ગયું એવા કોઈ પ્રસંગો કરતાં પહેલા પગાર જેવી કોઈ ખાસ ઘટના બને ત્યારે જ મીઠાઈને વિઝા મળે. એક વાર નક્કી કરેલો આંકડો તમે પૂરો કરી દો પછી કોઈ પણ સ્થિતિમાં વધારે વિઝા આપવાની તમને છૂટ જ નથી. જો તમે કોઈ 'અયોગ્ય' પ્રસંગને વિઝા આપી દો તો એ તમારી ભૂલ છે. અમેરિકન ઍમ્બેસી તો તમારા ઈન્ટરવ્યૂના બે મહિના પહેલાં તમારાં કાગળિયાં લઈ લે છે. આ પરથી કંઈ શીખો અને તમારા 'સ્વીટ વિઝા' આપવા અંગે સમજી વિચારીને નિર્ણય લો.

જ્યાં સુધી આપણે ચાર સિદ્ધાંતો પ્રમાણે ખાઈએ અને પોષણની વ્યૂહરચનાઓ અમલમાં મૂકીશું ત્યાં સુધી આપણે ક્યારેક ખવાતી મીઠાઈઓ કે તળેલી વાનગીઓ અંગે જાતને ઠપકો આપવાની જરૂર નથી. એનાથી આપણે જાડા નહીં થઈએ કે આપણું ડાયટ બગડી નહીં જાય, એ ડાયટનો એક ભાગ જ છે.

૨

એક્સરસાઇઝની વ્યૂહરચના

જો તમારે કમર છે તો એને હલાવો
– (કોઈ અજાણ્યાનું વાક્ય છે અથવા તો મેં કોઈ તેજાબી ક્ષણે કહ્યું હશે.)

તમને જો એક વર્ષ માટે ભારતના વડાપ્રધાન બનાવે તો તમે શું કરો? 'હું મોટું સ્પોર્ટ્‌સ કૉમ્પ્લેક્સ બનાવીશ', મધુ સપ્રેએ આ જવાબ આપ્યો અને ૧૯૯૨માં મિસ યુનિવર્સનો ખિતાબ એને ન મળ્યો. એ ટોચની પાંચ યુવતીઓમાં પહોંચી ચૂકી હતી, ક્રાઉનથી દૂર નહોતી, પણ એણે જરાય 'સંવેદના' (બ્યુટી કૉન્ટેસ્ટ)ના જજીઝની દૃષ્ટિએ) દાખવ્યા વગર કહ્યું કે હું સ્પોર્ટ્‌સ કૉમ્પ્લેક્સ બનાવીશ અને ખેલ ખતમ. એ ભારત જેવા ગરીબ દેશનું પ્રતિનિધિત્વ કરી રહી હતી એણે તો ગરીબો, મહિલાઓ, બાળકો અને વિશ્વશાંતિની વાત કરવાની હતી. મધુએ કહેલું કે, 'એ લોકોએ દિલથી જવાબ આપવા કહેલું અને મેં એમ જ કર્યું. એક વર્ષના સમયમાં તમે ગરીબી અંગે કરી પણ શું શકો? (જે ગરીબ દેશમાં રહેતા હોય એને આ ચોક્કસ સમજાય) પણ સ્પોર્ટ્‌સ કૉમ્પ્લેક્સ તો બની શકે અને ગરીબોને કમસેકમ એમ તો લાગે કે તેમને પણ ધનિકોની માફક ખેલકૂદની સવલત મળી રહે છે.' ગળે ઊતરે એવી વાત છે નહીં? પરંતુ આખા વિશ્વમાં પ્રેમ, એકતા, શાંતિ વગેરે જેમ એકસરખાં છે એમ સ્ત્રી સાથેનો ભેદભાવ પણ એકસરખો છે. આખી દુનિયા એમ જ માને છે કે સ્ત્રીએ પૂરા સંસાર માટે દયા- માયા રાખવી જોઈએ. સ્ત્રીઓ સતત આ ભાર વેંઢારતી હોય છે કે એમણે પોતાના સ્વાસ્થ્ય, ફિટનેસ અને તંદુરસ્તી કરતાં પહેલાં બાળકો, શિક્ષણ, ગરીબી, ઘર અને શાંતિ વગેરેની ફિકર કરવાની હોય છે. તમે જીમમાં જતા હો અને અફસોસ થાય કે તમે બીજાની ફિકર નથી કરતા તો પ્લીઝ, ત્યારે જ પોતાનો પણ વિચાર કરો. આવું ગિલ્ટ થાય ત્યારે તમારે જાતને કહેવું જોઈએ કે, 'જો મારે સારામાં સારી રીતે કામ કરવું હોય, થાક્યા વગર બધી જ જવાબદારીઓ પાર પાડવી હોય તો મારે મારા શરીરને મજબૂત બનાવી તેનું જતન કરવામાં સમય આપવો જોઈએ.'

મને બરાબર ખબર છે કે મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ પાસે પોતાને માટે બહુ થોડો સમય બચતો હશે અને પછી જાત જાતનાં 'કારણો'(બહાનાં) તો હાજર જ હોય. આ બહાનાં હેઠળ એ એક્સરસાઇઝને કાલ, સોમવારથી કે આવતા મહિને, આવતા વર્ષથી કે પછી બબલુ સ્કૂલે

જતો થઈ જાય અથવા તો પછી એનું દસમું પતી જાય પછી એમ પાછળ ઠેલ્યા કરતી હોય છે.

પણ શારીરિક રીતે ચુસ્ત રહેવાની અને નિયમિત, આકરી એક્સરસાઇઝ કરવાની જરૂરિયાત પર હું પૂરતો ભાર નથી મૂકી શકતી. સ્ત્રીઓને ઘણા શારીરિક પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે, નિયમિત પિરિયડ્ઝ, સગર્ભાવસ્થા, ડિલિવરી, ઉછેરથી માંડીને પરિવાર કે પતિની સાથે સ્થળાંતર જેવા સામાજિક કારણો (જેમાં ભાગ્યે જ એનું કંઈ ચાલતું હોય), દરેક તબક્કે સમાધાનો કર્યા કરવાં (એ પણ ફરિયાદ વગર) વગેરે. પાતળા રહેવા કે દેખાવા માટેના કોઈ દબાણ હેઠળ નહીં, પણ શારીરિક જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખીને પણ શરીર ચુસ્ત રાખવું જોઈએ.

હંમેશાં સ્ત્રીઓ પ્યુબર્ટી પર પહોંચે એટલે મેદાનમાં દોડવું, ખેંચાખેંચ, ધકેલવું, ઝાડે પર ચઢવું, કૂદકા મારવાનું (એવું કંઈ પણ જે છોકરાઓ કરતા હોય) બધું જ બંધ કરી દેતી હોય છે, કારણ કે આવું કંઈ ન કરાય. ખરેખર! મારા બિલ્ડિંગમાં રહેતી છોકરીઓ સાતમા-આઠમા ધોરણમાં આવે પછી ગ્રૂપમાં ઊભી રહે અને બહુ બહુ તો બિલ્ડિંગમાં જ આંટાફેરા કરે.

મને લાગે છે મધુને આ કારણે સ્પોર્ટ્‌સ કૉમ્પ્લેક્સ બનાવવાનું સૂઝ્યું. એક એથ્લેટ તરીકે સવલતો ન હોય તો કેવી મુશ્કેલી પડે એ જાણે છે. જરા વિચારો, જો તમારાં માતાપિતા કોઈ ક્લબની મૅમ્બરશિપ લે તો પણ જે સામાજિક માન્યતાઓ મુજબ 'મહત્ત્વ'ની છે (જેમ કે દસમા-બારમાની પરીક્ષા) એવી બાબતોની ઉપર આવીને પછી ખેલકૂદમાં આગળ આવવું પડે. તમારાં માતાપિતા મૅમ્બરશિપ લઈ શકે એમ ન હોય તો તમે શું કરો? બિલ્ડિંગના આંટાફેરા કરો? મોટા થઈને મૅમ્બરશિપ લઈ શકો ત્યાં સુધી રાહ જોવાનો પણ વિકલ્પ તો છે જ. તમારી ઉંમરને લઈને ચાલતી સામાજિક માન્યતાઓને (કદાચ લગ્ન કે બાળકનો જન્મ વગેરે) અવગણીને તમે કોઈ ખેલમાં પણ આગળ આવી શકો છો. જો તમે પ્રવૃત્ત અને ફિટ ટીનએજર હશો તો એક તો તમે લગ્ન-કામ-માતૃત્વ દરમિયાન જાડા નહીં થાઓ અને જો તમે થાઓ તો જલદી જ પાછા પોતાના શેઈપમાં આવી જાઓ એવી શક્યતાઓ પણ બહુ ઊંચી છે.

બધાંએ જ સમજી લેવું જોઈએ કે આપણી દીકરીઓ, મમ્મીઓ, બહેનો, આન્ટીઓ, દાદીઓ જેવી દરેક સ્ત્રીએ આકરી શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને ખેલકૂદમાં રસ લેવો એટલું જ મહત્ત્વનું છે, જેટલું સ્ત્રીઓનું શિક્ષણ, સાક્ષરતા અને ઉચ્ચ શિક્ષણ જરૂરી છે. (તમને તો ખબર જ હશે કે એવા કેટલાય પરિવારો છે અને ખાસ કરીને સસરા જે કહે કે કઈ રીતે એમણે પોતાની પુત્રવધૂને શિક્ષણ પૂરું કરવા પ્રોત્સાહન આપ્યું? એમણે આપણી ફિટનેસની વાત પણ આટલી જ હોંશથી કરવી જોઈએ કે, 'મેં તો વહુને કીધું કે તમારે તમારી સ્પોર્ટ્‌સ કે જીમ કે સવારનું દોડવાનું કે યોગ બંધ કરવાના નથી.' આ સાંભળવા માટે હું લાખ ડૉલર આપવાય તૈયાર છું. (કમાઈને આપીશ અફકોર્સ.)

હું માનું છું કે આપણને બધાયને ખબર છે કે શિક્ષણથી સ્ત્રીની જિંદગી કેવી સરસ સુધરે છે અને માત્ર એની નહીં, પણ એનાં બાળકો, પરિવાર, સમાજ અને અંતે આખા વિશ્વમાં સુધારો આવે છે. આ જ કારણે સ્ત્રીએ શારીરિક સ્વસ્થતા જાળવવી પણ જરૂરી છે. જે ચુસ્ત હોય એ જ નેતા, પાસાં પલટી નાખનારાં, વિચારક, વૈજ્ઞાનિક, સીમાચિહ્નો બનાવનારા બને છે. યોગ, દોડવું, વેઈટ ટ્રેઈનિંગ, તરવું, ગેઈમ રમવી, ડાન્સ કરવો, ગ્રૂપ એક્સરસાઇઝ કરવી – દરેકની અસર થાય છે (જો આગળ જણાવેલા ધારાધોરણ પ્રમાણે આ બધું થતું હોય તો જ.)

અમે ટ્રૅક્સમાં જઈએ ત્યારે બપોરે જમ્યા પછી મોટે ભાગે છોકરાઓ ક્રિકેટ રમવાનું કહે. ડાળખીઓના સ્ટમ્પ, કોઈ લાકડાનું બેટ બનાવીને બૉલ શોધીને ક્રિકેટ રમવામાં એમને સખત મજા પડતી હોય છે. છોકરીઓ (જે મોટે ભાગે ઘણી સ્વસ્થ હોય છે) બેઠીબેઠી ઈર્ષાથી એમને જોયા કરશે. મોટા ભાગની આ સ્ત્રીઓ સ્વતંત્ર અને પોતાના પસંદ કરેલા ક્ષેત્રમાં ઘણી આગળ તથા પુરુષો કરતાં વધારે જવાબદારીઓ ઉપાડનારી હોય છે, પણ જ્યારે આઉટડોર ગેઇમની વાત આવે ત્યારે સ્ત્રીઓ સાથે હંમેશાં અપૂરતી તકનો અન્યાય થયો છે. છોકરાઓ તો હાઈસ્કૂલ, કૉલેજ વગેરેમાં રમ્યા કરે અને પછી 'કામના કલાકો'ને કારણે છોડી દે. દુ:ખની વાત તો એ છે કે સ્ત્રીઓ કે છોકરીઓ તો હાઈસ્કૂલમાં જ રમવાનું છોડી દે અને પછી એમની 'વર્ક લાઇફ' તો ઑફિસના કલાકોથીય લાંબું ચાલતું હોય છે. આપણે સ્કૂલમાં ભણવામાં મહેનત નહીં કરીએ તો ઘરના ખાસ કરીને મમ્મી આપણી કપરી જિંદગી અને ડહોળા ભવિષ્યની ચિંતા કરશે અને લેક્ચર્સ આપશે. જો આ વર્ષોમાં આપણે ખેલકૂદમાં આગળ નહીં હોઈએ તો એ શું કહેશે? કેટલી મમ્મીઓ એવી વાતને લઈને ફિકર કરતી હોય છે કે એની દીકરી આજકાલ રમતગમતમાં પૂરતી આગળ નથી? ન રમવાથી એમની દીકરીના ભવિષ્ય પર શું જોખમ તોળાઈ રહ્યું છે એની એમને કંઈપણ ગતાગમ છે? આ જોખમ તો કોઈ કૉલેજ કે કોઈ કોર્સમાં એડ્*‌*મિશન ન મળવા કરતાંય વધારે નુકસાનકારક છે. આ જોખમને કારણે એમની દીકરી પૂરેપૂરી જિંદગી માણી નહીં શકે અને માંદગી કે અસ્વસ્થતાની આકરી સ્થિતિમાં મુકાઈ જશે. મમ્મીઓ ઊઠો અને કામે લાગો – તમારી જવાબદારી છે કે તમે દીકરીને એક્સરસાઇઝ કરવા માટે, શારીરિક તાલીમ લેવા માટે તૈયાર કરો અને એય પોતાનું ઉદાહરણ આપીને કરો તો સૌથી સારું.

ટ્રૅકમાં મજાની વાત એ છે કે સ્ત્રીઓ પણ પુરુષો જેટલું જ ટ્રૅકિંગ કરે છે એટલે ફિટનેસનો મુદ્દો તો છે જ નહીં, પણ અહીં તો જે વાત છે એ ભેદભાવની છે. ટ્રૅકિંગ સમાન તક આપતી બાબત છે એટલે બંને જાતિઓ કોઈ પણ ભેદભાવ વગર પૂરેપૂરી પ્રક્રિયા માણે છે.

કાઇનેસ્થેટિક ઇન્ટેલિજન્સ - શારીરિક કૌશલ્ય

જ્યારે કોઈ ઘરડાં આન્ટી બાથરૂમમાં સ્લીપ થઈ જાય અને તેમને ફ્રૅક્ચર થાય પછી એમને સારી એવી મદદ કરવી પડે. નાની છોકરીઓ બાથરૂમમાં સ્લીપ થાય ત્યારે એને તો સરકવાની મજા પડે. છોકરી કદાચ પૂરેપૂરી ફર્શ પર પછડાઈ નથી અને જો કદાચ એમ થાય તો એને ફ્રૅક્ચર નથી થતું કે બહાર આવવા માટે કોઈની મદદની જરૂર નથી પડતી. પડવાની પ્રક્રિયા, બાથરૂમ, ટાઈલ્સ પરનું પાણી, સરકી જવાય એવી ફર્શ બધું જ સરખું હોવા છતાં કેમ આન્ટીને ફ્રૅક્ચર થાય છે અને છોકરીને પડવાની મોજ પડે છે? આ કાઇનેસ્થેટિક ઇન્ટેલિજન્સ છે. છોકરીના શરીરમાં એ કૌશલ્ય છે જેને ખબર છે કે કયા સ્નાયુ ખેંચવા, કયા રિલેક્સ કરવા, કયા સાંધાને ઢીલા મૂકવા, એનું શરીર જાણે છે કે અચાનક પડે ત્યારે કયા સાંધા પર ભાર મૂકવો. એ પડે એ પહેલાં તો એ ઊભી થઈ જાય છે. તમે જોન્ટી રૉડ્ઝને ફિલ્ડિંગ કરતાં જોયો હશે તો તમને ખબર હશે કે હું શું કહું છું. કેટલીય વાર લાગે કે એ સ્ટમ્પ પર પડશે, એનું હાડકું જશે, સ્નાયુ ખેંચાઈ જશે, પણ ના, એના કાઇનેસ્થેટિક ઇન્ટેલિજન્સ ટોચ પર છે.

મને ગમતી ખેલની તસવીર છે જેમાં જોન્ટી રૉડ્ઝ સ્ટમ્પની ઊંચાઈએ જમીનને સમાંતર હોય એનો હાથ લાંબો થયેલો હોય અને બૉલ સ્ટમ્પ ઉડાડતો હોય, નીચે લખેલું હોય, 'આ પ્લેન છે, પંખી છે? ના, આ જોન્ટી રૉડ્ઝ છે.'

ઓ.કે. મને ખબર છે કે ક્રિકેટર બનવાની તમારી કોઈ ઈચ્છા નથી અને જોન્ટી રૉડ્ઝ બનવાની ઈચ્છા તો એથીય ઓછી છે, પણ તમારે સેક્સી, ટોન્ડ, જુવાન અને ઊર્જામય દેખાવું હોય અને ઢળતી ઉંમરે પડવાથી થતાં ફ્રૅક્ચર ટાળવા હોય, લાંબા કલાકો ફ્લાઈટમાં બેસવાથી થતા કમરના દુખાવા સહન ન કરવા હોય, હિલ્સ પહેર્યા પછી પંજાનું દર્દ ન જોઈતું હોય તો તમારી કાઈનેસ્થેટિક ઈન્ટેલિજન્સ પર ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. આ માટે જેમ તમે ડાહ્યાડમરા થઈને સ્કૂલ જતા હો એ જ રીતે તમારે ખેલકૂદ, વર્કઆઉટ, ડાન્સ, માર્શલ આર્ટની પ્રૅક્ટિસ કરવી જોઈએ. મૂળે એવી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ જેમાં શરીર, નર્વ્ઝ, સાંધા, સ્નાયુઓ, હાડકાં અને અવયવો વગેરેનો ઉપયોગ થતો હોય. વધારે સારું ઉદાહરણ આપું તો એ દિવસો યાદ કરો જ્યારે આપણને ઓછામાં ઓછા દસ ફોન નંબર મોઢે યાદ રહેતા હતા? હવે મોબાઈલ ફોન અને એની મૅમરીને કારણે આપણને આપણા સાથીદારના, મમ્મી-પપ્પાના કે સાથીની ઑફિસના નંબર સુધ્ધાં યાદ નથી રહેતા.

વર્કઆઉટની પાઠશાળાના પાંચ પાઠ

માની લો કે એવી કોઈ વર્કઆઉટ સ્કૂલ છે જ્યાં તમે ભણી શકો. તમને પાંચ મુખ્ય વિષય ભણાવવામાં આવશે. તેમાં કાર્ડિયો-રિસ્પેરેટરી ફિટનેસ, મસક્યુલર એન્ડયુરન્સ, મસક્યુલર સ્ટ્રેન્થ, ફલેક્સિબિલિટી અને બૉડી કમ્પોઝિશનનો સમાવેશ થાય છે. ફિટનેસના આ પાંચ મહત્ત્વનાં પાસાં જો તમે ન જાણતા હો તો કૅલરી બાળવા માટે કરેલા કલાકોના વર્કઆઉટનો કોઈ અર્થ નથી રહેતો.

કાર્ડિયોરેસ્પિરેટરી ફિટનેસ (હૃદય-શ્વનતંત્રની ચુસ્તતા) એટલે હૃદય અને ફેફસાંની કામ કરતા કોષને ઑક્સિજન અને પોષક તત્ત્વ પહોંચાડવાની ક્ષમતા (જેને કાર્ડિયો-પલ્મનરી ફિટને પણ કહે છે) ધારો કે તમે દાદરા ચઢો છો : તમારા પગના સ્નાયુઓને વધારે લોહી, ઑક્સિજન અને પોષક તત્ત્વોની જરૂર પડશે અને લેક્ટિક ઍસિડ જેવા નકામાં ઉત્પાદનોને દૂર કરવાં પડશે અથવા રિસાઈકલ કરવાં પડશે.

મસક્યુલર સ્ટ્રેન્થ (સ્નાયુઓની તાકાત) એટલે સ્નાયુ કે સ્નાયુઓનો સમૂહ એક જ સમયે પેદા કરી શકતું જોમ-ફોર્સ. કોઈ પોલીસવાળાને થપ્પડ મારતાં જોયો છે? એ છે સ્નાયુઓની તાકાત.

સની દેઓલ પણ કહે છે, 'યે ઢાઈ કિલો કા હાથ હૈ, જબ પડતા હૈ તો આદમી ઊઠતા નહીં, ઊઠ જાતા હૈ.' એક્સરસાઇઝની ટૅક્નિકલ ભાષામાં તેને 'વન રેપ મૅક્‌સ' કહે છે, પણ બોલીવુડ વધારે સારી રીતે સમજાવે છે.

મસક્યુલર એન્ડ્યુલીરન્સ (સ્નાયુઓની સહનશક્તિ) એટલે એક સ્નાયુ કે સ્નાયુઓના સમૂહની કોઈ પણ પ્રવૃત્તિનું અમુક સમય સુધી પુનરાવર્તન કરવાની શક્તિ. જેમ કે જો તમે ફર્નિચર ખસેડતા હો કે તમે લાડવા બનાવતા હો ત્યારે તમારા સ્નાયુઓની શક્તિ વાપરતા હશો. ફ્લેક્સિબિલિટી એટલે કોઈ પણ સાંધાનું એની પૂરેપૂરી ક્ષમતા સાથે હલનચલન થવું. જેમ કે બૉલિંગ કરનારનો હાથ બૉલ ફેંકાતાં પહેલાં ખભાની પૂરી ક્ષમતાથી વિંઝાશે.

બૉડી કમ્પોઝિશન (શરીરની રચના) એટલે ચરબીનો જથ્થો જે તમે શરીરના સમગ્ર જથ્થા ઉપરાંત ધરાવતા હો. સ્ત્રીઓ માટે આ જથ્થો પચ્ચીસ ટકા કે તેથી ઓછો હોવો જોઈએ. જો તમારું વજન સો કિલો હોય તો પણ પચ્ચીસ કિલો જેટલું જ ચરબીને કારણે હોવું જોઈએ.

જ્યારે સ્ત્રીઓ એમ કહે કે તેને પાતળા દેખાવું છે ત્યારે એને ચરબીનો જથ્થો ઘટાડીને લીન માસ એટલે કે હાડકાં અને સ્નાયુઓનો જથ્થો વધારવો હોય છે.

આ આખીય વાર્તાનો બોધ એ છે કે ફિટનેસના પહેલા ચાર પાસાંઓમાં તમે સુધારો લાવશો એટલે આપોઆપ પાંચમા પાસામાં એટલે શરીરની રચનામાં સુધારો આવશે. આ ‘પાઠ’ શીખવામાં અને સ્વાસ્થ્યનાં આ પાસાંઓમાં સુધારો લાવવાથી સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય સુધરશે, કાઈનેસ્થેટિક ઈન્ટેલિજન્સ પણ વધશે અને દેખાવ તો સારો થશે જ. સામાન્ય રીતે વેઈટલૉસ પ્લાનથી તમે અકળાયેલા, તંગ થાઓ છો, પણ આ મંત્ર બરાબર શીખશો તો હોર્મોન્સમાં સંવાદિતા આવે, મૂડ સારો રહે અને મન ‘ફિલ ગુડ’ની સ્થિતિમાં મુકાય છે.

આ પુસ્તકને હું શા માટે ‘ફિટનેસ ગીતા’ કહું છું એ આ જ છે. કોઈ પણ વધુ ફિટ થવાની, કાઈનેસ્થેટિક ઈન્ટેલિજન્સ સુધારવાની, લાઈફસ્ટાઈલની ગુણવત્તા સુધારવાની કે સ્વસ્થતાની અનુભૂતિ વધારવાની વાત જ નથી કરતું. આપણને બધાંને ફિકર છે ઈંચ ઘટાડવાની અને પેલા વજનકાંટાને નીચેના આંકડે લઈ જવાની. ફિટનેસના આ પાંચ પાસામાં સુધારા કર્યા વગર કરાયેલો કોઈ પણ વેઈટલૉસ મોટો ડ્રામા, જોક, ચીટિંગ અને સમય-પૈસા-સ્રોતનો ગુનાહિત બગાડ છે. ‘બે મહિનામાં પાંચ કિલો’ (પંદર કિલો ખરીદો અને પરિવારના કોઈ સભ્ય માટે ત્રણ કિલો મફત – આ મારી ફેવરિટ જાહેરાત છે), સાત સેશનમાં નવ કિલો ઘટાડવાની ગૅરન્ટી, લગ્ન પહેલાંના અઠવાડિયામાં ‘ડિટોક્સ’ વગેરે પ્રકારના પ્રોગ્રામ આપણે માની લઈએ છીએ ત્યારે આપણે શું વિચારીએ છીએ. જો આપણે એવું ન પૂછીએ કે શું એનાથી મારા ઘૂંટણ મજબૂત, હાડકાં ઘટ્ટ, ત્વચા મુલાયમ, વાળ ઘાટા, મન શાંત, ભૂખના સિગ્નલ સ્પષ્ટ બનશે તો જે ડાયટ આપણને મળે છે એને જ આપણે લાયક છીએ, બિલકુલ એ રીતે જેમ આપણા રાજકારણીઓ મળે છે, કારણ કે જે પૂછવાનું છે એ આપણે પૂછતાં જ નથી અને વિશ્વસનિયતાની તો કોને પડી છે?

આને જરા સરખી રીતે સમજીએ. વજનઘટાડો શરીરની રચનામાં સુધારો થાય એની આડપેદાશ છે. શરીરની રચનામાં સુધારો ફિટનેસના પહેલા ચાર પાસાંઓમાં સુધારાની અસર છે. જો તમારે તમારી ત્વચા બચાવવી હોય (કરચલીથી કે લબડી જતાં) તો તમારે એવા ફિટનેસ અને વેઈટલૉસ પ્રોગ્રામમાં જવું જોઈએ જે ‘વેઈટલૉસ પ્રોગ્રામ’ તરીકે પ્રચલિત ન હોય, સમજ પડી? એવા કોઈ પ્રોગ્રામને માની ન લો જેમાં કહ્યું હોય કે ‘આટલા ભરો અને આટલા ગુમાવો’. વજન ઘટાડવા ઑપરેશન્સનો આધાર પણ લો. ફિટનેસના પાંચ પાસાંઓ ગુમાવીને કે ઘટાડીને (જે મોટા ભાગના ડાયટ્સ, પ્રક્રિયાઓ, સર્જરીઝ, ટોનિંગ ટેબલ્સ, ટૅકનિક, આયુર્વેદિક ગોળીઓ વગેરેને કારણે હંમેશાં થતું હોય છે) તમને જે મળે છે એની કોઈ કિંમત નથી.

ફિટનેસનાં આ પાંચ પાસાં માત્ર રમતવીર કે એથ્લેટ માટે જ નથી. એ તમારા મારા જેવા લોકો માટે છે જે બહુ બેઠાડું જીવન જીવે છે. એથ્લેટ્સ અને રમતવીરો માટે આ પાંચ પાસાઓ ઉપરાંત પોતાના ખેલ અનુસારના બીજાં ધારાધોરણો જરૂરી હોય છે. જેમ કે ચપળતા, શક્તિ, ઝડપ, હાથ અને આંખનું કો-ઑર્ડિનેશન વગેરે. આ હું તમને કેમ કહી રહી છું? કારણ કે મારે ચોક્કસ રહેવું છે કે તમે એમ બહાનું ન બનાવો કે આ તો સ્પોર્ટ્સવાળા કે સાઈઝ ઝીરો કે જુવાનિયાઓ કે સેલિબ્રિટીઝ માટે છે. આ આપણા બધા માટે છે અને આપણે કોઈ પણ ઉંમર કે કોઈ પણ વજન હોય તો પણ સ્થિતિ સુધારી શકીએ છીએ. જિંદગીમાં વધુ ઊંચા લક્ષ્ય સુધી પહોંચવા માટે શરીરને એક સ્વસ્થ વાહન બનાવવા, તેનું સારું જતન કરવા માટેના આ બહુ પ્રાથમિક અને અનિવાર્ય પાયા છે (વેદો નહીં, પણ અન્ય ધાર્મિક પરંપરામાં પણ આમ કહ્યું છે). બે કિલો કે વીસ કિલો ઉતારવાથી કે સાઈઝ છમાં ફિટ થઈ જવાથી ઊંચું લક્ષ્ય નહીં સિદ્ધ થાય બલકે તમારામાં દિવસને અંતે પૂરતો ઉત્સાહ કે ઊર્જા બચેલાં હશે તો થશે.

એક્સરસાઇઝનું વિજ્ઞાન શારીરિક ચુસ્તતા-ફિટનેસની વ્યાખ્યા કંઈ આ રીતે કરે છે : રોજિંદાં કાર્યો કોઈ પણ થાક વગર કરવાં અને કોઈ અણધારી સ્થિતિ સંભાળવા, શોખ પૂરા કરવા, કસરત માટે અને ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે પૂરતી ઊર્જા બચે તેને ચુસ્તતા કહેવાય.

સમય કાઢતાં શીખો

નેતાલાના મારા આશ્રમમાં મેં ઇન્ટેન્સિવ યોગ કોર્સમાં પ્રવેશ લીધો હતો. કોર્સના છ દિવસમાં રોજ ત્રણ વાર કરાતા આસન, પ્રાણાયામ, બંધ અને રોજ વધારે વહેલા ઊઠવામાં મારી તબિયત બગડી, તાવ જેવું લાગવા માંડ્યું સાતમા દિવસે મેં સવારની પ્રાર્થના જતી કરી અને પથારીમાં પડી રહી. સાડા છ સુધીમાં મારી સાથે રહેનારાઓ સાત વાગ્યે શરૂ થતા આસનના સેશન માટે શેતરંજી વગેરે લેવા આવ્યા. મારી ઊંઘ ઊડી ગઈ અને સવારનું સેશન જતું કરવાનો મને બહુ અફસોસ થયો. મને લાગ્યું કે મેં શિસ્ત ન જાળવી. મેં જાતને જ લેક્ચર આપ્યું કે હું અહીં શા માટે આવી છું અને મારે કઈ રીતે મારા સમયનો પૂરો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, પંદર દિવસમાં થઈ શકે એ બધું શીખવું જોઈએ વગેરે વગેરે. મનથી હું તૈયાર થઈ એટલે કપડાં બદલીને શેતરંજી, નોટબૂક લઈને ભાગીરથી નદી પાસે આવેલા આસન હૉલમાં પહોંચી. હૉલમાં પ્રવેશું એ પહેલાં જ મારા ગુરુજી સ્વામી ગોવિંદાનંદે મને રોકીને પૂછ્યું 'ક્યાં જાય છે, ઋજુતા?' મેં બહુ ગર્વથી જવાબ આપ્યો, 'ક્લાસમાં ગુરુજી.' એમણે પૂછ્યું 'તાવ છે તો પણ?' મેં તરત કહ્યું કે, 'હા, હું સવારના સેશનમાં તો નહોતી આવી, પણ હવેનું સેશન મારે બંક નથી કરવું. હું અહીં શીખવા આવી છું.' એમણે મને કહ્યું 'સરસ, તો હું કહું એ શીખો અને તમારા રૂમમાં પાછા જાઓ.'

મને એમ કે હું ડાહ્યા વિદ્યાર્થીની માફક તાવમાં સેશનમાં ગઈ એટલે સ્વામીજીને મારા પર ગર્વ થશે, મારાં વખાણ કરશે. મને એમ પણ થયું કે એક સેશન પૂરતું હું ઊંઘી રહી એટલે એ નારાજ થયા હશે, પરંતુ એ તો મારો રસ્તો રોકીને ઊભા હતા અને જરાય ગુસ્સે થયા વગર મને પાછા જવાનું કહેતા હતા. હું તો નીચું માથું રાખીને મારા હૉલ પર પાછી આવી ગઈ. મને ખબર ન પડી કે એવું કેમ કરતા હતા. એ મારી પાછળ આવ્યા, બોલ્યા, 'ચાલ, આપણે બગીચામાં બેસીએ. શાલ લઈને આવજે.' મેં એમનું કહ્યું કર્યું. અમે ત્યાં બેઠા. મારી નજર સામે મારા સાથીદારો અઘરા આસનો કરી રહ્યા હતા અને હું કારણ વગર પગ હલાવતી બેઠી હતી. મેં હળવેકથી પૂછ્યું 'સ્વામીજી, કેમ આમ કર્યું?' એ બોલ્યા, 'કારણ કે તને તાવ છે. તારું શરીર તને કહી રહ્યું છે, 'આજે આસનની પ્રૅક્ટિસ ન કરીશ.' મારું શરીર મને સાથ ન આપતું હોવાથી મને અકળામણ થઈ અને મેં સહજ રુક્ષતાથી પૂછ્યું 'બસ એટલું જ? હું છ દિવસ સુધી રોજ નવ કલાકની પ્રૅક્ટિસ કરું અને સાતમા દિવસે મને તાવ આવી જાય? હું મારા શરીરથી બહુ નારાજ છું.' આ સાંભળીને ગુરુજી બોલ્યા, 'એમાં નારાજ થવાની જરૂર નથી. તારે તો શરીરનો પાડ માનવો જોઈએ કે એણે તને કહ્યું કે એની મર્યાદાઓ શું છે? સારું થયું કે તને તાવ આવ્યો, નહીંતર શરીરની મર્યાદાઓને માન આપતાં તું ન શીખત અને તેને પાર કરવાનું પણ શીખવાનો મોકો ન મળત.'

તેમણે કહ્યું ‘રજા રાખ. અઠવાડિયે એક વાર કે પછી શરીરને પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવા જેટલો સમય જોઈએ એટલો સમય આપ. તારા શરીરની વિરુદ્ધમાં નહીં, પણ એની સાથે કામ કર. તું એને કહે એ બધું જ એ કરે છે. તું મુંબઈમાં નવ કલાકની પ્રેક્ટિસ કરે છે?’

મેં કહ્યું ‘નવ કલાક શું, હું તો નેવું મિનિટની પ્રેક્ટિસ પણ નથી કરતી.’

ગુરુજીએ મને સમજાવ્યું ‘પહેલાં તારા શરીરનો આભાર માન કે છ દિવસની નવ કલાકની પ્રેક્ટિસમાં એણે તને સહાય કરી અને એક જ દિવસની રજા માગે છે.’

‘આ વર્ષે તારે અહીં આ જ શીખવાનું છે – શરીર તને પોતાની મર્યાદા બતાવે ત્યારે એનો આભાર માનવો, જાત સાથે ખુશ થવું કે એ મર્યાદાઓ પાર કરવા માટે તું શરીરને પ્રોત્સાહન આપી શકીશ અને સૌથી પહેલાં તો શરીરને જરૂર હોય ત્યારે અટકવું, ધીમા પડવું. આ જ રીતે તું અને તારું શરીર બંને શીખશો.’ ગુરુજી બોલ્યા. આ સાંભળીને મારી નિરાશા દૂર થઈ ગઈ અને મને આટલા અનુભવી શિક્ષકની નિકટતાનું મૂલ્ય પણ સમજાયું. આપણી સવારની કે બપોરની સ્કૂલની સરખામણીએ ગુરુકૂળ પ્રથામાંથી શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થીઓ તૈયાર થતા એનું કારણ સમજી શકાય એવું છે.

આગલા દિવસે જ મેં વાંચ્યું હતું કે, હઠયોગ પ્રદીપિકા મુજબ જ્યારે શરીર થાકે ત્યારે, જેમ કે તાવ આવે ત્યારે આસનની પ્રેક્ટિસ ન કરવી જોઈએ. એમ કરવાથી તમે વધુ નબળા થાઓ અને તમારું ચેતાતંત્ર પણ જોખમાઈ શકે છે. મેં જે વાંચ્યું એનું મેં આચરણ કર્યું? ના, જે સવારે મને તાવ ચઢ્યો ત્યાં સુધી તો નહીં.

હું તમને કેમ આ કહી રહી છું? કારણ કે તમે શારીરિક કે માનસિક રીતે થાકેલા હો ત્યારે વર્કઆઉટ ન કરવું બહુ સ્વાભાવિક છે, તમારી જાતને ખેંચવામાં કોઈ સાર નથી. તમારે વર્કઆઉટ પડતું મૂકીને આરામ કરવો જોઈએ.

એક્સરસાઇઝના નિયમો

આગળ જણાવેલ પાંચેય પાસામાં સુધારો કરવા માટે આપણે એક્સરસાઈઝના સિદ્ધાંતો, નિયમોને અનુસરવા પડશે. અહીં કેટલાક નિયમો છે જે તમારી રોજિંદી એક્સરસાઈઝને અસરકારક બનાવશે. જેમ કે એક્સરસાઈઝ દરમિયાન અને પછી ચરબી બાળવામાં મદદરૂપ થશે અને તમારી કાઈનેસ્થેટિક ઈન્ટેલિજન્સને વિકસાવીને વધુ ધારદાર બનાવવામાં મદદ કરશે.

૧. વિકાસશીલ ઓવરલોડ નિયમ

આ નિયમ એક્સરસાઈઝના બધા જ નિયમોમાં સૌથી અગત્યનો છે. આનો અર્થ છે કે તમે રોજિંદી જિંદગીની પ્રવૃત્તિઓમાં શરીર પર જેટલી તાણ મૂકો છો એના કરતાં વધુ તાણ તાલીમ દરમિયાન તબક્કા વાર મુકાવવી જોઈએ.

આ એક કારણે તો ‘ચાલવા’ને એક્સરસાઈઝમાં નથી ગણવામાં આવતું. તમે પથારીમાંથી બાથરૂમ સુધી અને કારથી લિફ્ટ સુધી ચાલતા જ હો છો. તમે જ્યારે ‘ચાલવા’ જાઓ ત્યારે તમે તંત્રને ઓવરલોડ (વધુ પડતો બોજો) નથી કરી રહ્યા હોતા તો પછી ફિટનેસના પાંચ પાસાં તમે નહીં મેળવી શકો. હવે નિયમનું નામ ફરી વાંચો ‘વિકાસશીલ’ ઓવરલોડ

નિયમ. આનો અર્થ એમ કે જો તમે ચાલવાને એક્સરસાઈઝ તરીકે પસંદ કરો તો સમય જતાં તમારે ચાલવા સિવાય કંઈ વધારે કરવું જોઈએ, જેમ કે થોડું દોડવું અથવા તો એ જ અંતર ઓછા સમયમાં ઝડપથી ચાલીને પૂરું કરવું વગેરે.

૨. સ્પેસિફિક અડપ્ટેશન ટુ ઇમ્પોઝ્ડ ડિમાન્ડ્ઝ (SAID-સેઈડ) (જરુરિયાતો મુજબ ચોક્કસ પદ્ધતિ ગ્રહણ કરવી)

આ નિયમ માણસોની સૌથી પ્રાથમિક ક્ષમતા-ગ્રહણ કરવાની કે અનુકૂલન સાધવાની ક્ષમતા પર આધારિત છે અને ફિટનેસ રૂટિન માટે અગત્યની છે. તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે અમુક પ્રાણીઓ પૃથ્વીના અમુક હિસ્સામાં જ કેમ જોવા મળે છે, જ્યારે માણસો તો ઉત્તરથી લઈને દક્ષિણ સુધીમાં ક્યાંય પણ રહી શકે છે? અહીં SAIDનો નિયમ કામ કરતો હોય છે. લદાખમાં રહેનાર અમુક રીતે આસપાસ સાથે અનુકૂલન સાધતો હશે એટલે ઊંચાઈ પર રહી શકે અને કેરળમાં રહેનાર ગરમી સાંખી શકે એવી રીતે એનું તંત્ર અનુકૂલન કરતું હશે. આનો અર્થ એમ પણ કે કેરળમાં રહેનારને લદાખમાં વસમું લાગશે અને લદાખમાં રહેનારને કેરળમાં તકલીફ પડશે. કેવો મસ્ત જોક માર્યો મેં!

હું જે કહેવા માગું છું એ એમ છે કે તમે વેઈટ ટ્રેઈનિંગ સેશન પહેલાં ટ્રેડ મિલ પર વૉર્મઅપ કરો ત્યારે SAIDના નિયમને તોડીને તમે શરીરને નાની- મોટી (આંતરિક) ઈજા પહોંચાડો. વેઈટ ટ્રેઈનિંગમાં શરીર સરખું કામ કરી શકે એ માટે તમારે વૉર્મઅપમાં સહેજ હળવી વેઈટ ટ્રેઈનિંગ કરવી પડે. જો તમારો મુખ્ય સેટ ૫ રેપ માટે 10 Lbs હોય તો વૉર્મઅપમાં ૫ રેપ માટે ૫ Lbs હોવા જોઈએ. એનો અર્થ એ પણ થાય કે વર્કઆઉટમાં જે સ્નાયુનો ઉપયોગ થવાનો હોય તેને ધ્યાનમાં રાખીને વૉર્મઅપ થવું જોઈએ. જો તમે પીઠની ટ્રેઈનિંગ લેતા હો તો વૉર્મઅપ પણ પીઠ માટે હોવું જોઈએ, છાતી માટે નહીં. ખબર પડી?

વિકાસશીલ ઓવરલોડનો નિયમ SAID પહેલાં આવે છે, કારણ કે ઓવરલોડ નહીં થાય તો અનુકૂલન પણ શક્ય નહીં બને. ઓવરલોડ બહુ ઓછો કે બહુ વધારે હશે તો વર્કઆઉટમાં ઈજા થઈ શકે છે અને કંટાળો પણ આવી શકે છે.

3. રિકવરી-સાજા થવું

આ SAID પછી આવે છે, કારણ કે તમે અનુકૂલન સાધીને ગ્રહણ કરશો કે નહીં એનો આધાર તમારી રિકવરી પર રહેલો હોય છે. તમને ફરીથી સમજાઓું. પહેલાં તમારે યોગ્ય ઉત્તેજક (એક્સરસાઈઝ) શોધવી પડે જેનાથી તમે ઓવરલોડ થાવ(નહીં ઓછું, નહીં વધારે) અને પછી અનુકૂલનની પ્રક્રિયા થાય એ માટે તમારે આ ઉત્તેજકની અસરમાંથી રિકવર થવું પડે. જ્યારે પણ રિકવરી કે સાજા થવાની સ્થિતિ અંગે સમાધાન કરવામાં આવે ત્યારે અનુકૂલન ન થાય, એનો અર્થ એમ કે તમે પાંચ પાસા પ્રમાણે આગળ ન વધી શકો. સરવાળે તમે કૅલરી બાળવામાં સમય બગાડી રહ્યા છો. સારી રિકવરી એટલે સારાં પોષક તત્ત્વો, હાઈડ્રેશન અને ઊંઘ. જો તમારે ખરેખર જ સરસ શરીર જોઈતું હોય તો યોગ્ય ખોરાક લો, પૂરતું અને યોગ્ય પ્રવાહી લો અને સરખી રીતે ઊંઘો. આનો કોઈ શોર્ટકટ નથી. હું ઘણી વાર કહું છું કે યોગ્ય ખાવું અને વર્કઆઉટ કરવું એક જ સિક્કાની બે બાજુ છે. માત્ર એક્સરસાઈઝ કરીને, ખાવાપીવામાં બેધ્યાન રહેવાથી ઝડપથી રિકવરી ન આવે, જેનાથી કોઈ પરિણામ ન મળે અને અંતે અકળામણ થાય. યોગ્ય ખાતા હો પણ એક્સરસાઈઝ ન કરતા હો, શરીર ઓવરલોડ ન થતું હોય તો ય કોઈ પરિણામ નહીં મળે અને અકળામણ થશે.

૪. નિયમિતતા

આહા... આ મને ગમતો નિયમ છે. મેળવો અથવા તો ગુમાવી દોનો ફંડા આની પર આધારિત છે. SAID નિયમને કારણે આપણે 'સ્નાયુઓની યાદશક્તિ' તરફ લઈ જાય છે જે મગજની યાદશક્તિ જેવું છે. જો તમે વર્કઆઉટમાં નિયમિત નહીં હો તો તમે 'ડી-ટ્રેઈનિંગ'ના તબક્કામાંથી પસાર થશો. આનો અર્થ એમ કે તમારું શરીર કાઈનેસ્થેટિક ઈન્ટેલિજન્સ ગુમાવી બેસશે અને ફિટનેસના પાંચેય મુખ્ય પાસાંમાં કાચું પડતું જશે. હે ભગવાન, આ તો કોઈ ખરાબ સપના જેવું લાગે છે. જો તમારે સરસ, ટોન્ડ અને સેક્સી દેખાવું હોય તો નિયમિત એક્સરસાઈઝ કરો. 'નિયમિત' વાંચો, 'રોજ' નહીં. ચોકસાઈ રાખો કે તમે પહેલા ત્રણ નિયમોને અનુસરીને વર્કઆઉટમાંથી વધુમાં વધુ ફાયદો મેળવો. હું જરા વિસ્તારથી સમજાવું. તમે રોજ ચાલવા જાઓ, પણ ઓવરલોડ કરવાની કે જાતને સહેજ વધારે તકલીફ આપવાની તસ્દી જ ન લો તો ફિટનેસના પાસામાં કોઈ સુધારો થતો નથી – નકરો સમય બગડે એ પાક્કું. તમે બહુ જ એક્સરસાઈઝ કરો, કલાકો જીમમાં ગાળો, પણ મોડી રાત્રે ખાઓ અને સમય પર ઊંઘો નહીં એટલે કોઈ રિકવરી જ ન થાય એટલે ફિટનેસના પાસાં તો આમ કરવાથી પણ નથી સુધરતા-આન્ટી તમે સુધરી જાઓ હવે!

ફરી આડી વાતે ચઢી ગઈ. હું મૂળે સ્નાયુઓની યાદશક્તિ-સ્મૃતિની વાત કરતી હતી. આનો સીધો સંબંધ છે એ દરેક નર્વ્ઝ કે ચેતના સાથે જે પ્રત્યેક સ્નાયુના ફાઈબર સાથે જોડાયેલા છે જેના આધારે સ્નાયુઓ કોઈ પણ પ્રકારનું હલનચલન કરતા હોય. તમારો જમણો (કે ડાબો જો તમે ડાબોડી હો તો) હાથ અવારનવાર વપરાતો હોવાથી એની મદદથી તમે કોઈ પણ કામ ઝડપથી અને આરામથી કરી શકો. બીજો હાથ નિયમિતતાથી નથી વપરાતો એટલે એ નબળો છે અને લખી નથી શકતો. પંદરમે વર્ષે તમે ત્રણ કલાક પેપર લખેલું અને ત્રીસમે વર્ષે એ લખવાનો તમે પ્રયાસ કરો તો? શરૂઆતમાં લખવામાં તમારો હાથ દુ:ખશે, પણ પછી એને પેપર લખવાની પ્રેક્ટિસની યાદ આવશે અને તમે ઝડપથી પેપર પૂરું કરી શકશો, પણ ડાબો હાથ તો હજી પણ નહીં લખી શકે, કારણ કે એની પાસે એ 'સ્મૃતિ-યાદશક્તિ' નથી.

ધારી લો કે તમે નિયમિત એક્સરસાઈઝની ટ્રેઈનિંગ લેતા હતા અને પછી લગ્ન થયાં. છોકરાં થયાં અને એક્સરસાઈઝ કર્યાને દસ વર્ષ થઈ ગયાં છે, પણ તમ એક્સરસાઈઝ કરવાનું શરૂ કરશો એટલે અઠવાડિયામાં તમારા શરીરની સ્નાયુસ્મૃતિ ઉજાગર થઈ જશે અને તમારા ફિટનેસનાં પાસાં છેલ્લે જે સ્થિતિમાં હતાં તે સ્થિતિમાં મુકાઈ જશે.

મૂળે તો એ દરેક વ્યક્તિ જેને ફિટનેસની આદત છે અથવા તો જે એક સમયે ફિટ હતા તે બધાને જ ઉપરના નિયમોનો ઉપયોગ કરતાં ફિટનેસના પાંચેય પાસાં મેળવવામાં સરળતા લાગશે. ડિયર, તમારા ભૂતકાળને વર્તમાનમાં આડે ન આવવા દો, એમ ન કહો કે, 'હું બહુ ફિટ હતી અને હવે જુઓ કેવી થઈ ગઈ છું.' શરૂ કરી દો અને થોડા જ સમયમાં તમે ફિટનેસના મૂળ સ્તરે પહોંચી જશો.

એક ખાસ સૂચના : ડીટ્રેઈનિંગની પ્રક્રિયા ત્રણ અઠવાડિયામાં થઈ શકે છે તો ત્રણ અઠવાડિયાથી વધારે એક્સરસાઈઝ વગર ન રહો. ફિટનેસના મુખ્ય પાસાંનું ઉચ્ચ સ્તર સંભાળવા તમારા શરીર માટે મેટબોલિકલી ઘણું મુશ્કેલ- ખર્ચાળ છે. જો એ જાળવવા માટે શરીરને યોગ્ય ઉત્તેજક નહીં મળે તો મેટાબોલિક ખર્ચ – વપરાશ ઓછો થઈ જશે. આ ઉચ્ચ સ્તર સંભાળવું એટલે પહેલાં ચાર પાસાં સારી રીતે વિકસેલાં હશે તો તમારું શરીર પાતળું અને ફિટ રહેશે અને ચરબી કરતાં વધુ સ્નાયુ ધરાવતું હશે. સ્નાયુઓ મેટાબોલિકલી પ્રવૃત્તિમય કોશ છે, એ શરીરને ચરબી બાળવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે એટલે જો સ્નાયુઓનો ઉપયોગ નહીં

થતો હોય તો શરીર ચરબીના કોષનો ઉપયોગ બંધ કરી દેશે અને સ્નાયુના કોષને ડીટ્રેઈન કે ઢીલા કરી દેશે. સમજ પડી, BMR નીચો હશે તો ચરબી વધશે.

૫. સંતુલન કે વિવિધતાનો નિયમ

આનો સીધો અને સરળ અર્થ એમ છે કે ફિટનેસના પહેલા ચાર પાસાંઓને પ્રોત્સાહન ઉત્તેજન આપી, સ્વીકારી (તેનું અનુકૂલન સાધી), રિકવરી મેળવીને નિયમિત ટ્રેઈનિંગ કરવી. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જો તમે માત્ર મજબૂતાઈ વધારો અને ફ્લેક્સિબિલિટીને મહત્ત્વ ન આપો અથવા માત્ર કાર્ડિયો કરો અને મજબૂતાઈને અવગણો તો ફિટ થવાને બદલે તમારી ફિટનેસ ઘટશે અને આંતરિક ઈજા થવાની શક્યતાઓ વધશે. મૂળ આના કોઈ શોર્ટકટ્સ નથી. તમારી ફિટનેસ માટે તમને હવે ક્યારેય કોઈ પણ એવી સલાહ આપે કે, 'ચાલવાનું શરૂ કરી દો' તો એને તરત કહો કે એ મારી ફિટનેસના બધાં પાસાંને અસર નહીં કરે એટલે એ સૌથી સારી એક્સરસાઈઝ નથી. એ પણ યાદ રાખો કે કોઈ તમને કહે કે, 'વિવિધતાના નિયમ અંગેની ગેરસમજમાંથી પેદા થયેલી માન્યતા છે. તમારે વિવિધ એક્સરસાઈઝ કરવી જોઈએ, કારણ કે તમારે ફિટનેસના અલગઅલગ પાસાંઓને ઉત્તેજિત કરવાનાં છે. એનો અર્થ એમ નથી કે મગજ વાપર્યા વગર તમે યોગથી એરોબિક્સ અને પછી વેઈટ ટ્રેઈનિંગ કરવા માંડો. તમારે બધી બાબતો આવરી લે એવો ફિટનેસ પ્રોગ્રામ પ્લાન કરીને અનુસરવો પડે જે ટ્રેઈનિંગના નિયમોને આધારિત હોય.'

એડિપોનેક્ટિન

ન્યૂયૉર્કમાં મેં એક ફિટનેસ કૉન્ફરન્સ અટેન્ડ કરી હતી ત્યારે એક્સરસાઇઝ ફિજિયોલૉજિસ્ટે ડૉ. લેન ક્રેવટીઝે તેને 'ગુડ બાય હોર્મોન'નું નામ આપેલું. આ હોર્મોન ચરબીના કોષમાંથી છૂટો પડે છે. તમે જેટલાં પાતળાં (ચરબીનું નીચું વજન અને હાડકાં-સ્નાયુનું વધુ વજન) અને ફિટ એટલું વધારે એડિપોનેક્ટિન તમારા ચરબીના કોષમાંથી છૂટું પડે. એડિપોનેક્ટિન ઓસ્ટીઓપોરોસિસ, હાઈ બ્લડપ્રેશર, હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ વગેરેના જોખમ સાથે જોડાયેલા મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમને અટકાવે છે. સમજ પડી કે આપણને શરીરમાં ચરબીની જરૂર હોય છે. ચરબી 'ગુડ ગાય હોર્મોન' પેદા કરીને આપણને 'મેદ' સંબંધિત બધા જ રોગથી દૂર રાખે છે. આપણે ચરબીના કોષને હાડકાં અને સ્નાયુના સારા વજનથી મદદ કરવી જરૂરી છે. સારા સમાચાર છે, ખરું ને? મને વચન આપો કે તમે તમારા સાથળને જોઈને અફસોસ કરવાને બદલે વધારે સારી લાઇફ સ્ટાઇલ જીવવાનું શરૂ કરશો. વધારે સારા સમાચાર જાણવા છે? એડિપોનેક્ટિન તમારા કોષના ઇનફ્લેમેશન (ગુજરાતી શબ્દ)ને પણ ઘટાડે છે જેને આપણે બ્લોટિંગ કે ફૂલવું કહીએ છીએ. ડાર્લિંગ, વધારે ફિટનેસ મેળવવા કામ ચાલુ કરી દો.

ઊંઘની વ્યૂહરચના

‘દરેક બાબત જે ગણી શકાય છે તે ગણવી જરૂરી નથી અને દરેક બાબત જે ગણવી જરૂરી છે તે ગણી શકાતી નથી.’

– આલ્બર્ટ આઈનસ્ટાઈન

આઈનસ્ટાઈન કદાચ શરીરના વજન અને ઊંઘ વચ્ચેના સંબંધની વાત કરતા હશે. શરીરનું વજન અને વજનનો ઘટાડો આંકડામાં તો ગણી શકાય છે, પણ (જ્યારે તમારા સ્વાસ્થ્ય, ફિટનેસ અને શાંતિની વાત આવે ત્યારે) હવે તમે સમજ્યા હશો કે એના કરતાં ઊંઘને ગણવી (સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી છે એમ ગણના કરવી) જરૂરી છે. દુ:ખની વાત છે કે ઊંઘની માત્રા કે પ્રમાણ નથી મળતાં અથવા તો મેળવવાં અઘરાં છે, પણ તમે પ્રયોગ કરશો તો સમજી જશો કે જ્યારે તમે સરખું ન ઊંઘો ત્યારે તમારી સાજા થવાની શક્તિ ઘટે છે, ઊઠો ત્યારે તમે થાકેલા હો છો, શરીર ફૂલેલું લાગે, સુસ્તી લાગે અને જાણે અધમૂઆ હો એવી લાગણી થાય. આવી હાલત હોય એટલે એક્સરસાઈઝ અને ડાયટ પ્લાન તો ભૂલી જ જવાના, કમસેકમ બીજા દિવસ પર તો ધકેલાઈ જ જાય. વજન ઘટાડવા માટે કોઈ બાબતની ખરેખર અવગણના થઈ હોય તો એ છે ઊંઘ. (જેમ ગૃહિણી રસોડું, ઘર વગેરે સરસ રીતે ચલાવે અને વરના ધંધામાં નફો થાય એ ક્યારેય સાબિત નથી કરી શકાતું. તમને ખબર છે કે આ ગૃહિણીનું યોગદાન મજબૂત કડી છે, પણ તેના કોઈ પુરાવા નથી હોતા.) ઓછી ઊંઘ અને એ પણ સારી ઊંઘ તમારા ડાયટ અને એક્સરસાઈઝના પ્લાનને બીજા દિવસ પર ધકેલી દેશે એટલે આજના દિવસ પૂરતા તો તમે જાડા રહેવાના અને કદાચ PCOC, થાઈરોઈડની બગડેલી કામગીરી, ડાયાબિટીઝ, હાઈ બ્લડપ્રેશર, ઓસ્ટ્રીઓપોરોસિસ વગેરે થઈ શકે એવી લાઈફસ્ટાઈલને આમંત્રણ આપવાના. આમ તમે જિંદગીને પૂરેપૂરી માણવા માટે પોતાની ક્ષમતા કામે જ નહીં લગાડો.

મીલ્સની વચ્ચે લાંબા સમયગાળા પછી ઓવરઈટિંગ થાય (શરીરની ચરબી વધવાનું એક અગત્યનું કારણ) એ કોઈ વિષચક્ર નથી બલકે પતન કરાવતી સીડી છે અને ઓછી ઊંઘ એમાં ફાળો આપે. તમે સવારે થાકેલા ઊઠો એટલે તમને ‘જગાડવા’ માટે તમને ચા-કૉફી જોઈએ અને બસ ત્યાંથી જ પાચનતંત્ર પર અત્યાચાર શરૂ થઈ જાય. તમારું શરીર ભૂખના જે સિગ્નલ તમને મોકલશે એ તમને મળશે નહીં, ચારેક કલાક સુધી તમે કંઈ નહીં ખાઓ અને પછી તો સામે પીરસાયેલું બધું જ સફાચટ કરી દેશો. જો તમે ‘બસ પાંચ જ મિનિટ’ વાળી લાગણીને તાબે થઈ ગયા એટલે તમે વધારે જ ઊંઘવાના અને પછી રાત્રે મોડી ઊંઘ આવશે. મોડી રાત્રે જાગો એટલે નાસ્તા પણ ઝાપટવાના. દેવીઓ, સવારે તાજા ઊઠવું એ જ વજન ઘટાડવા માટેની ત્રીજી અને ફરજિયાત વ્યૂહરચના છે.

ખરેખર આરામની ઊંઘવાળી રાતના મહત્ત્વ પર હું આથી વધારે ભાર નથી મૂકી શકતી. તમે ઈચ્છો ત્યારે ઊંઘ આવવી પણ એક આશીર્વાદ છે. ભગવદ્ ગીતામાં કૃષ્ણ અર્જુનને ‘ગુડાકેશ’ના નામે બોલાવે છે. આ શબ્દનો અર્થ એમ કે એવી વ્યક્તિ જેણે ઊંઘ પર પણ કાબૂ મેળવ્યો છે. અર્જુન પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ઊંઘી (કે જાગી) શકતો. ગીતાનો સંદેશ છે કે કોઈ પણ વ્યક્તિએ બહુ વધારે (કે બહુ ઓછું) જાગવું કે ઊંઘવું નહીં. વિશ્વના બધા જ ધર્મોમાં આ સંદેશ છે કે તમારે માણસ તરીકેની તમારી ક્ષમતાને પૂરેપૂરી માણવી હોય તો ઊંઘવા અને

ખાવામાં શિસ્ત પાળવી જરૂરી છે. જોકે અત્યારે આપણે માણસની વજન ઘટાડવાની ક્ષમતા અંગે જ વાત કરીશું.

આપણી અત્યારની આધુનિક (ગૂંચવાયેલી) જિંદગીમાં માણસનું મગજ ફ્લૅટ સ્ક્રીન ટીવી બનાવવામાં વપરાયું છે જે સૂતાં સૂતાં જોઈ શકાય. તમારા રૂમમાં સૂરજનો પ્રકાશ આવતો રોકવા જાડા પડદા નાખી શકાય જેથી તમારા સવારના કલાકોની (સવારે છથી નવની) ઊંઘ બગડે નહીં. SAIDનો નિયમ (એક્સરસાઈઝની વ્યૂહરચના વાંચો) તો તમે કામે લગાડો એમ જ અમલમાં મૂકાતો હોય એટલે તમારા શરીરને ટીવી અને જાડા પડદાની ટેવ પડી જાય અને જલદી જ નહીં જોઈતા (લીન) ટીશ્યુથી છુટકારો મેળવી લે અને બેઠાડું જીવનના પરિણામરૂપે જાડું થઈ જાય.

આ જોખમને ઊંધું પાડવા માટે આપણે આદતો બદલવી પડે અને નીચેનાં પગલાં લેવાં પડે.

૧. બેડરૂમમાં ટીવી નહીં

મને ખબર છે કે તમને ફ્લેટ સ્ક્રીન ટીવી પોસાય છે જેને BEE રેટિંગ મળેલું છે વગેરે વગેરે. પણ ખરેખર એ એટલું જરૂરી નથી. ખાસ કરીને તમારા જીન્સની બાજુઓમાં અને ઝીપની ઉપરના હિસ્સામાં ચરબી દેખાતી હોય ત્યારે તો ખાસ નહીં. મેં તમને પહેલાં જે કહ્યું કે જેટલું મોટું ટીવી એટલી મોટી તમારી જીન્સ સાઈઝ, જેટલું ફ્લેટ ટીવી એટલું તમારું પેટ ગોળ. મને લાગે છે કે હું કોઈ રામસે બ્રધર્સની હોરર ફિલ્મની જેમ બોલી રહી છું.

હિન્દુસ્તાની શાસ્ત્રીય સંગીતને નામે હોશિયારી મારવાની અને એય વિદેશીઓ સામે, આપણને ગમે છે. ખરેખર એ શાણપણનો અમલ કરવાનો આવે તો કોને પડી છે (જી હા, એ માત્ર કળા નથી બલકે શાણપણ છે.) સામવેદમાં સંગીતનું મૂળ રહેલું છે અને અમુક રાગ રાતના સમયે સાંભળવાના હોય છે. રાતનો પહેલો પહોર કે બપોરનો બીજો પહોર એવું કંઈ તમે સાંભળ્યું છે ખરું?

આપણી વૈદિક સંસ્કૃતિ કે સભ્યતાનું શું થતું હશે જ્યારે આપણે ‘રિલેક્સ થતા હોઈએ કે ઊંઘવાની તૈયારી કરતા હોઈએ’ ત્યારે ટીવીનો કોઈ પણ પ્રકારનો શોરગુલ સાંભળતા હોઈએ. સમાચાર વાંચનારાઓ કે સાસુ-વહુ-દીકરી કે પછી સિરિયલમાં આવતો આખો પરિવાર રાતના પહોર માટે સૂચવાયેલા કોઈ સૂર કે સરગમમાં તો બોલતા નથી. એક બાજુ આપણને એકતા કપૂરની ટીકા કરવી છે અથવા ‘પીપલી લાઈવ’ કેવો જોરદાર કટાક્ષ છે એવી વાત કરવી છે, પણ બીજી તરફ એ આપણને જે પણ પીરસે એ માણવામાંય બહુ રસ હોય છે. આ કટાક્ષ કોની ઉપર છે? એકતા કપૂર, મીડિયા કે પછી તમારી ઉપર મૅડમ?

ટીવીનો ઘોંઘાટ તમારી આરામદાયક ઊંઘ છીનવી લેશે જે વજન ઘટાડવા માટે બહુ જરૂરી છે, જેની પણ જિંદગીમાં ખરાબ સમય ચાલતો હોય જેમ કે કંઈ લફરું થયું હોય, ચોરી કે પછી લગ્નેતરસંબંધ કે દીકરીને શાળાએથી લેવા જવાનું ભૂલી ગઈ હોય અને તમે એમ બોલતા હો કે, ‘મને તો નવાઈ લાગે છે કે એ રાત્રે ઊંઘી કેવી રીતે શકે છે’ (આપણે બધા આમ લોકો માટે માન્યતા બાંધી લેનારા તો છીએ) તો યાદ રાખો મૅડમ, રાત્રે ટીવી, લેપટોપ, પ્લેસ્ટેશન વગેરેમાંથી નીકળતા લાઈટ અને અવાજ પણ તાણ આપનારા અને ગુનાની કક્ષામાં મુકાય એવા જ હોય છે. જી હા, તમે તમારી બાયોલૉજિકલ ક્લૉક (શરીરની ઘડિયાળ)ને છેતરી રહ્યા છો અને જો હું તમારી જગ્યાએ હોઉં અને મેં સપનાં જોયાં હોય કે હું ટાઈટ ચોલી પહેરું અને નાભિથી ત્રણ ઈંચ નીચે સાડી પહેરું તો દોસ્ત, હું ક્યારેય મારી બાયોલૉજિકલ ક્લૉક સાથે અંચઈ તો નહીં જ કરું.

એનાં કારણ આ મુજબ છે :

બાયોલૉજિકલ ક્લૉક

બાયોલૉજિકલ ક્લૉક (સુપ્રાશિસ્મેટિક ન્યુક્લિયસ SCN) એક ટચૂકડી કીડી જેવું બંધારણ છે જેની વજનના ઘટાડા પર હાથી જેવડી અસર પડે છે. હાયપોથેલેમસમાં આવેલા આ બંધારણમાં ૨૦,૦૦૦થી વધારે ન્યુરોન્સ હોય છે. તે એવા સ્થળે ગોઠવાયેલી છે કે તે વ્યૂહાત્મક રીતે આંખના ચેતાતંતુઓ સાથે સતત સંપર્કમાં રહે છે. તમારી આંખો SCNને સતત સંદેશ આપે કે દિવસ છે, રાત છે કે પછી પરોઢ છે. એસીએન પીનીઅલ ગ્રંથિ સહિતના મગજના બધા જ હિસ્સાઓને સંદેશો આપે છે કે સમય પ્રમાણે શું પ્રવૃત્તિ કરવી. જો સાંજ કે રાત હોય તો પેલી નાનકડી કીડી પીનીઅલ ગ્રંથિને એવા હોર્મોન મેલોટોનિનના સ્રાવ કરવા સૂચવે છે જેમાં ઊંઘ ભળેલી હોય. હવે જો તમારી આંખોએ ટીવી કે લેપટોપ સ્ક્રીન પરના તરંગો લીધા હોય તો – ઢેન ટે ડેન – મેલાટોનિન તો બનશે નહીં, પણ કેટેકોલેમાઈન પ્રવૃત્ત થશે. કેટાકોલેમાઈન એવા હોર્મોન્સ છે જે તમને લડાયક મોડમાં મૂકી દેશે (ઊંઘ સહિત સામે પણ તમે લડશો-તમારી સતર્કતા વધી જાય છે – તમે મરશો કે મારશોના મિજાજમાં જ આવી જાઓ) અને આ હોર્મોન કિડની ઉપર આવેલા એડ્રેનાલ ગ્રંથિમાંથી ઝરે છે. હોર્મોન્સનો આ સંગ્રહ લેપ્ટિન નામના બીજા હોર્મોન સાથે પણ ભળે છે. લેપ્ટિન તમારા ચરબીના કોષમાંથી ઝરે છે અને તેનું પ્રમાણ પણ ઘટાડે છે. ગ્રીક ભાષામાં લેપ્ટોનો અર્થ થાય છે પાતળું, આ હોર્મોન (લેપ્ટિન) સંતોષની લાગણી પણ જન્માવે છે (ઓવરઈટિંગ રોકે અને તમને પાતળાં રાખે) જે તમને ખાતા રોકે. લેપ્ટિનનું સ્તર ઘટે એટલે મગજ તમને ખાવાનું કહે છે. જરા વિચાર કરો : થિયેટરમાં પોપકોર્ન અને ઘરના બેડરૂમમાં ટીવી બેય સરખી બાબત છે. બિચારો વર તો 'ઍડજસ્ટ' કરીને ઈયરફોનનો ઉપયોગ કરે છે જેથી પત્નીને ખલેલ ન પહોંચે અને 'જિદ્દી' પત્નીને તો ખાલી ટીવી સ્ક્રીનની લાઇટના તરંગોનો જ સામનો કરવો પડે છે, એક એવી પત્ની જેને 'ખાલી ખાલી લાગે છે' અથવા જમ્યા પછી પણ ગળ્યું ખાવાનું મન થાય છે કે પછી 'પેસ્ટ્રીની ઈચ્છા' થાય છે અને રાત્રે ફ્રીજ પાસે 'ઊંઘમાં ચાલતા' પહોંચી જાય છે. હે ભગવાન, મને તો આ લખું છું તોય ત્રાસ થાય છે!

ફરીથી કહું તમને? બેડરૂમમાં ટીવી રાખવાની સાફ ના પાડો અને નાભિથી ત્રણ ઈંચ નીચે પહેરાતી સાડીને હા પાડો. વાહ, મને તો કૉપીરાઈટરની નોકરી પણ મળી શકે છે, પણ હમણાં તો મારે ઊંઘની બીજી વ્યૂહરચનાની વાત કરવી છે.

ઊંઘ અને અંતઃસ્ફુરણા

મારી નાનકડી પિતરાઈ ઇશાએ પૂછ્યું 'તમે આ ક્યાં શીખ્યાં?' સાદો દેખાતો આ સવાલ બહુ પેચીદો હતો. એના સવાલમાં શંકા હતી અને એનો ઇશારો ડાર્મા વેલીના અમારા ગાઇડ લામાજી તરફ હતો, કારણ કે કોઈએ કહેલું કે જરૂર પડ્યે એ ઊડી પણ શકે છે. લામાજીએ બહુ ઉત્સાહથી જવાબ આપ્યો, 'હું નાનો હતો ત્યારે સપનામાં શીખ્યો.' ઇશાએ મારી સામે એવી આંખોથી જોયું જાણે કહેવા માગતી હોય, 'હું કંઈ અલીબાગથી આવું છું યાર?' આ મુંબૈયા વાક્યનો અર્થ એમ થાય કે, 'હું સ્કૂલમાં ભણું છું એ વાત સાચી, પણ હું કંઈ મૂરખ નથી.' મને જરા ખરાબ લાગ્યું, કારણ કે મને લામાજીની વાત ગળે ઊતરી ગઈ હતી. બિહારની યોગ સ્કૂલે આ 'હું ઊંઘમાં શીખ્યો'ની વાત પર સારી પેઠે સંશોધન કર્યું છે, આને

તેઓ 'યોગનિદ્રા' કહે છે અને એની 'જાદુઈ'શક્તિનો ઉપયોગ કરીને ઊંઘતા છોકરાઓને આંક અને જેલવાસીઓને યોગ શીખવાડવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. તમે ઊંઘમાં અંત:સ્ફુરણા વિકસાવી શકો? હા, એ અનેક વાર સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે ઊંઘથી સ્વાસ્થ્ય સુધરે, શીખવાની ક્ષમતા સારી થાય અને યાદશક્તિ પણ સુધરતી હોય છે. ઑગસ્ટે કેકુલને બેન્ઝીનના સાયક્લિક સ્ટ્રક્ચર વિશે ઊંઘમાં ખબર પડેલી. આ વિચાર સાથે એ ઊંઘી ન ગયો ત્યાં સુધી કોઈએ ક્યારેય નહોતું વિચાર્યું કે કાર્બનના છ અણુઓ એકબીજા સાથે સમાંતર રેખા સિવાયના બંધારણમાં પણ જોડાયેલા હોઈ શકે. સપનામાં છ કાર્બનને એકબીજા સાથે ષટ્કોણના આકારમાં જોઈને બેન્ઝિનના સાયક્લિક બંધારણને શોધી કાઢીને કેકુલે રસાયણશાસ્ત્રની તાસીર બદલી નાખી. આજે તમે જ્યારે કોઈ પણ લેખમાં ઊંઘની હોર્મોન્સ પર અસર અને વજન ઘટાડા સાથે તેનો સંબંધ વિશે વાંચો ત્યારે કેકુલનો આભાર માનજો. બેન્ઝીનની ખરી પ્રકૃતિ માટે એને જો અંત:સ્ફુરણા ન થઈ હોત તો તમને ક્યારેય ખબર ન પડત કે ઓછી ઊંઘથી હોર્મોન્સ પર (તમારા હોર્મોનમાં આવા ઘણા સાયક્લિક બંધારણ છે) અને વજનના ઘટાડા પર કેટલી માઠી અસર પડે છે.

તમે માનશો નહીં, પણ સારી ઊંઘથી અંત:સ્ફુરણા જાગ્રત થાય છે પણ તમે બાયોકેમિસ્ટ્રી અને હોર્મોન્સના બંધારણને સમજ્યા પછી તો ઊંઘનો ફાયદો ઉપાડતા થશો એમ માનું છું. શું કીધું તમે? 'સપનામાં?' હું કહીશ, 'એ વિચાર સાથે જ સૂઈ જાઓ.'

૨. ઊંઘતા પહેલાં દારૂ જરાય નહીં

અરે દોસ્ત, મને ખબર છે કે તમે માત્ર શ્રેષ્ઠ વાઈન જ પીઓ છો અને વર્ષો સુધી દારૂ વગર રહી શકો છો, પણ માત્ર સોશ્યલી કે કોઈને કંપની આપવા પીઓ છો અથવા તો લોકોનાં મોં બંધ રાખવા કે પછી પાર્ટીમાં બધાનો મૂડ સારો રહે એટલે કે પછી રોમૅન્ટિક ડિનર જેવા કોઈ કારણ માટે 'ક્યારેક' જ પીતા હો છો. (સૌથી રમૂજી વાત તો મેં સાંભળી છે, જે કંઈ આમ છે, 'જો યાર, મારે પતિ સાથે સૂઈ જવું હોય તો થોડો દારૂ તો પીવો પડે, નહીંતર હું એને સહન નહીં કરી શકું.) મને ખબર છે કે તમે કંઈ રોજ દારૂ પીને ઢગલો નથી થઈ જતા. મને બધું જ ખબર છે. મને એ પણ ખબર છે કે તમે વૉડકા કે બીજા 'હાર્ડ ડ્રિંક્સ' અઠવાડિયામાં એકાદ વાર જ પીઓ છો. મને એ પણ ખબર છે કે હું કોઈ 'આલ્કોહૉલિક' કે 'પિયક્કડ' સાથે વાત નથી કરી રહી, પણ સાંભળો, મને તો પણ લાગે છે કે આલ્કોહૉલ અને વજનના ઘટાડા વચ્ચેનો સંબંધ મારે તમને કહેવો તો જોઈએ.'

હું માત્ર અગિયાર વર્ષથી જ કામ કરું છું અને આટલા નાના સમયમાં પણ મેં યુવાન સ્ત્રીઓને થતી મેટાબોલિક સમસ્યાઓમાં નોંધનીય વધારો જોયો છે, કેટલીક તો સાવ પંદર વર્ષની જ હોય છે. બીજી એક વસ્તુ મેં ખાસ જોઈ છે કે મારા બધા જ ક્લાયટન્સ 'સોશ્યલ ડ્રિંકિંગ' કરે છે અને મને ચોક્કસ વજન ઘટવા અને દારૂ વચ્ચે સંબંધ લાગે છે.

દારૂ પીવાથી ઊંઘવામાં મદદ થાય એમ માનવામાં આવે છે. આ વાત તદ્દન ખોટી છે. એનાથી ઊંઘ તો આવી જાય છે, પણ ગાઢ ઊંઘના તબક્કામાં તમને પહોંચાડવામાં તે અવરોધ બને છે. આ તબક્કામાં જ શરીર મન અને તનનું બધું સમારકામ કરતું હોય છે. ઓ.કે., શું તમે હાયપોક્સિઆ કે ઑક્સિજનના નીચા સ્તર અને ભાંગી તૂટી ઊંઘ વિશે સાંભળ્યું છે. જો તમે

લદાખ ગયા હો અથવા એવી કોઈ વ્યક્તિને ઓળખતા હો જે લદાખ ગઈ હોય એને પૂછશો તો તમને ઊંચાઈ પર થતી અસ્વસ્થતા વિશે અથવા તો કઈ રીતે શરૂઆતના થોડાક દિવસ તેમને ઊંઘ ન આવી એ વિશે ચોક્કસ સાંભળ્યું હશે. આમ થવાનું કારણ છે મગજને ઑક્સિજનનો પૂરતો પુરવઠો ન મળ્યો અને ઊંઘમાં સતત ખલેલ પડતાં રાત્રે તેઓ વારંવાર જાગી ગયા. આલ્કોહૉલ-દારૂથી પણ આવી જ અસર થાય છે અને એટલે જ તમે જે રાત્રે દારૂ પીધો હશે ત્યારે નસકોરાં બોલાવશો પછી ભલેને 'સોબર' દિવસોમાં નસકોરાં ન બોલાવતા હો. નસકોરાં એ નબળી કે ખલેલ ભરેલી ઊંઘની નિશાની છે. હવે તમારી આંખો બંધ કરીને કલ્પના કરો કે તમારી બાજુમાં કોઈ નસકોરાં બોલાવી રહ્યું છે. આપણે હંમેશાં જાડા લોકોને જ નસકોરાં સાથે જોડીએ છીએ – કેમ? કારણ કે ખલેલ પડેલી ઊંઘથી મેટાબોલિઝમ ઘટે છે અને તમે જાડા રહો છો.

બીજી બધી જ બાબતો ઉપરાંત દારૂના સેવનથી સેરોટોનિનનું સ્તર ઘટે છે જે તમને શાંત રહેવામાં મદદ કરે છે અને 'ગળ્યું ખાવાની ઈચ્છા' પર કાબૂ રખાવે છે. વાઈન, વૉડકા, રમ કે કંઈ પણ હોય એનો એક ગ્લાસ પણ તમને લડાયક મોડમાં મૂકી દેશે અને એથીય ખરાબ કે વિકાસના હોર્મોનનું સ્વાભાવિક ઉત્પાદન પણ શરીરમાં ઘટવા માંડે છે. તમે ઘસઘસાટ ઊંઘતા હશો તોય તમારા શરીરમાં 'રિકવરી'નું વાતાવરણ ખડું જ નહીં શકે – અને આમ એક-બે પૅગ પછી તમે વેલકમ કરો છો 'હેંગઓવર'ને! મૂળ તમારા હોર્મોન્સ તમને કહી રહ્યા છે – મને સખત થાક લાગે છે.

થોડા ખરાબ સમાચાર હજી સાંભળશો? જો તમે નિયમિત એક્સરસાઈઝ કરતા હશો તો આલ્કોહૉલથી તમારો સ્ટેમિના ઘટી જશે અને એ હોર્મોન ટેસ્ટોસ્ટેરોનનું સ્તર પણ ઘટાડે છે. આલ્કોહૉલ પસંદ હોય તો ટોન્ડ સ્નાયુઓને અને મજબૂત હાડકાંને કહો 'બાય બાય' અને મોટી થતી કમર સાથે દોસ્તી કરો. તમે તો મસ્ત છોકરી છો ને!

હું તો તમને દુશ્મન લાગતી હોઈશ ને? હા, મનેય એવું જ લાગે છે. આલ્કોહૉલથી વાત કરવાથીય મને થાક લાગવા માંડે છે, કારણ કે દારૂની તો એવી જ અસર થાય, કંઈ 'હાઈ' નથી લાગતું અને થાકેલી સ્ત્રીઓ દુશ્મન જેવી જ બની જાય ને!

શબાના આઝમી

*IAOH (*ઇન્ડિયન ઍસોસિયેશન ઑફ ઑક્યુપેશનલ હેલ્થ*)* દ્વારા યોજાયેલી એક કૉન્ફરન્સમાં મને વક્તા તરીકે આમંત્રણ મળેલું. આલ્કોહૉલ પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓ માટે વધારે જોખમી હોય છે એમ કહેવામાં મને ખરેખર શરમ આવી. આ કૉન્ફરન્સ સ્ત્રીઓ સાથે કૉર્પોરેશન્સમાં કામ કરતા ડૉક્ટર્સ માટે રાખવામાં આવી હતી. આ ૨૦૦૫માં યોજાઈ હતી અને તેમણે શબાના આઝમી, લીલા નાયર, *IBM*ની સુકન્યા સહિત મને પણ તેમાં બોલાવી હતી. બહુ સ્પષ્ટ હતું કે સ્ત્રીઓ કૉર્પોરેટ વર્લ્ડમાં કેવા પડકારોનો સામનો કરે છે અને તેનાથી તેમની શારીરિક-માનસિક સ્થિતિ કેટલી બગડે છે કે પછી આ સ્થિતિ સુધારવા માટે શું કરવું જોઈએ એવા બધા મુદ્દાઓ પર બોલવા અંગે મારી આવડતો ઘણી ઓછી છે. જોકે મેં કંઈ અલગ જ વિચાર્યું. *HLL*ની એકમાત્ર મહિલા ડિરેક્ટર જે બહુ 'ફિટ' હતી તે લીના નાયરે વાલીઓના ઇન્સ્યોરન્સ અંગે કંપનીમાં થતા ભેદભાવની નીતિ બદલવી જોઈએ એમ કહ્યું. અત્યાર સુધી તો સ્ત્રીઓ અપરિણીત હોય તો જ વાલીઓનો ઇન્સ્યોરન્સ કંપની પાસેથી મેળવી શકે. જ્યારે પુરુષ પરણેલો હોય કે

ન હોય એને વાલીઓ માટે ઇન્સ્યોરન્સ મળી શકે. સુકન્યા જે *IBM*ની *HR* હેડ હતી. એણે કહ્યું કે સૌથી મોટો પડકાર તો એ છે કે સ્ત્રીઓ જાત સાથે જ ભેદભાવ રાખે છે અને પોતાને ઊંચી પોસ્ટ મળી શકે છે એ દૃષ્ટિએ પોતાનું મૂલ્ય નથી સમજતી. શબાના આઝમીએ તો કામ કરતી મહિલાઓ વિશે વાત જ ન કરી. એણે તો પોડિયમ પાસે ઊભા રહીને બધા ડૉક્ટરોને સ્ત્રી ભ્રૂણહત્યા કરવા માટે ખખડાવી નાખ્યા. એમણે કહ્યું 'તમે એમને જીવવા દેતા નથી તો પછી જો કોઈ જીવી જાય તો તમે એને સાજી રાખશો એની શું ખાતરી?' બિચારા ડૉક્ટરોને તો આવી ધારદાર ભાષાની આદત જ નહોતી, કૉન્ફરન્સ તો આખરે ઇગો-મસાજ કરવા માટે હોય છે. પછી તો એમણે મુંબઈના પોશ વિસ્તાર સાઉથ મુંબઈમાં સ્ત્રી ભ્રૂણહત્યાના આંકડા કેટલા છે એ બોલવાનું શરૂ કરી દીધું.

પછી હું લોકલ ટ્રેનમાં બારી પાસે બેસીને ઘરે જતી હતી. ત્યારે મારા વિચાર બે અલગ શબાના આઝમી વચ્ચે ઝોલા ખાતા હતા. મને એ શબાના આઝમી યાદ આવ્યાં જેને હું પાંચેક મહિના પહેલાં મળી હતી ત્યારે ડમ્બ શેરાર્ડ્ઝની રમતમાં 'રેશમા કી ગરમ જવાની' ફિલ્મનો અભિનય ટાઇમ લિમિટમાં નહોતા કરી શક્યાં અને હસવું માંડ રોકી શકેલાં અને બીજાં હતાં. આજનાં શબાના આઝમી જેમણે સ્ત્રી ભ્રૂણહત્યાના આંકડા સાંભળી અમને બધાને ધમકાવી નાખેલા. તેમણે ડૉક્ટર્સ, માતાઓ, કામ કરતી સ્ત્રીઓ(જેમાં હું પણ આવી ગઈ) બધાંને આ દુષ્કૃત્ય માટે જવાબદાર ઠેરવ્યાં. આ બધું યાદ કર્યા પછી મેં નક્કી કરી લીધું કે સૌથી સારી વક્તા તો હું જ હતી, કારણ કે મેં મુદ્દા ફરતે ગોળગોળ વાતો ન કરતાં બહુ સ્પષ્ટ અને ટૂંકી વાત કરી કે કેમ આલ્કોહૉલ (સોશ્યલ ડ્રિંકિંગ), સિગારેટ્સ, ચા અને કૉફી કામ કરતી સ્ત્રીઓ માટે જોખમી છે અને પુરુષોની સરખામણીએ એની ટૂંકા-લાંબા ગાળાની આડઅસરોની પણ વાત કરી. સુકન્યા અને લીનાનો નંબર મારી પછી હતો. (મને યાદ નથી કે મેં કોને બીજો કે ત્રીજો નંબર આપેલો) અને શબાના આઝમી સૌથી ખરાબ વક્તા હતાં. એમણે એ જ બધી વાતો કરેલી જે મારે સાંભળવી નહોતી.

કોણ જાણે કેમ પણ મને લાગે છે કે આજે ફરી મારે જો એ જ ટ્રેનમાં બેસવાનું આવે તો હું ફરી આ બધી જ સ્ત્રીઓ વિશે વિચારીશ અને ખાસ કરીને શબાના આઝમી વિશે, જેણે ખરેખર બહુ જ મુદ્દાની વાત કરી હતી. જ્યારે મેં કદાચ બહુ અગત્યની વાત નહોતી કરી. હા, આપણે પહેલાં સ્ત્રીને જીવવા તો દઈએ, પછી સમાજે તેની તરફ ભેદભાવ રાખવાનું બંધ કરવું જોઈએ અને પછી આપણે તેમને જાત સાથે ભેદભાવ ન રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવી જોઈએ. આ બધી પછીય એ જાડી કે પાતળી હોય એ જરાય અગત્યનું નથી રહેતું. કામ કરતી સ્ત્રીઓને સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત જે પણ સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે (આપણે બધા જ કામ કરીએ છીએ, પણ કેટલાકને એનો પગાર મળે છે) એ બધા જ ગ્લાસના એક વાઇન કે વધેલા વજન કરતાં ઘણાં મોટાં હોય છે.

3. સૂર્યાસ્ત પછી ડિઝર્ટ-પેસ્ટ્રી, ખાંડ, ચા કે કોફી નહીં જ

હવે હું તમને એવી કઈ વાત કહું જે તમને ખબર ન હોય?

તમને ખબર છે મને સૌથી વધારે અકળામણ શેનાથી થાય છે? છોકરીઓ માટેના

મૅગેઝિન્સ કે રવિવારનાં છાપાંઓમાંથી એવાં ઈ-મેલ્સ આવે જેમાં કમ્ફર્ટ ફૂડ વિશે પૂછવામાં આવ્યું હોય. જેનું એક સેમ્પલ અહીં મૂકું છું –

હાય ઋજુતા,

પ્લીઝ, મને ઝડપથી આનો જવાબ મોકલ. તમે જ્યારે આ પ્રમાણેની સ્થિતિમાં હો ત્યારે શું ખાવાથી સારું લાગે?

- કંટાળેલાં
- થાકેલાં
- આળસી ગયેલાં
- ખરાબ મૂડમાં
- સુસ્ત

તું જલદી જવાબ આપીશ તો સારું રહેશે. મને ૩.૩૦ સુધીમાં વિગત વાર જવાબ જોઈએ છે.

આ ઈ-મેલ મને બપોરે દોઢ વાગ્યે મળ્યો અને મારી સાસુ કે સાહેબે નહોતો કર્યો. એ એવી વ્યક્તિએ કરેલો જેને હું મળી પણ નહીં હોઉં. આ જાડી જર્નાલિસ્ટ આ રીતે દમ (મારા મતે નેવું ટકા જર્નાલિસ્ટ ઑવરવેઈટ હોય છે) મારતી હતી, કારણ કે 'સૌથી વધુ વંચાતા' અખબારમાં કામ કરતી હતી, પણ ઓછા જાણીતા અખબાર કે સામયિકમાં કામ કરતી જર્નાલિસ્ટ પણ આવી જ દાદાગીરી કરતી હોય છે. જે લોકો સ્વાસ્થ્ય વિશે લખતા હોય છે એમને એની સાથે કંઈ લેવાદેવા નથી હોતી. મારું માનવું છે કે આને કારણે જ ખોરાક, એક્સરસાઈઝ અને વજનના ઘટાડા અંગે બેફામ ગેરમાન્યતાઓ પ્રસરતી રહે છે. બીજું તો કંઈ પણ સમજવા માટે તેમનામાં બહુ ઓછી ધીરજ હોય છે.

ઓ.કે. ચાલો, બહુ કકળાટ કરી લીધો હવે આગળ વાત કરીએ.

પહેલામાં પહેલાં તો એ કમ્ફર્ટ ફૂડ જેવી કોઈ વસ્તુ હોતી નથી. શરીર અને મનના એવા ઘણા હતાશ તબક્કા હોય છે જે કોઈ ઝડપી ઉપાય શોધી કાઢવા તત્પર હોય છે, પણ મન કે શરીરને ઠેકાણે પાડવાની કે ઈ-મેલના જવાબ આપવાની કોઈ ઝડપી રીત હોતી જ નથી. જ્યારે કોઈ પણ સ્ત્રીને તમે બહુ મીઠાઈ ખાતી કે પેસ્ટ્રી ઝાપટતી જુઓ અને એ પોતે ગળકુડિયણ છે એવું જાહેર કરે તો સમજી લેવું કે એ શયનખંડમાં બહુ 'ઍક્ટિવ' નથી. ઓહ... આ મેં શું કહી દીધું? હા, મેં કહ્યું અને હું મારા શબ્દો પાછા નહીં ખેંચું. જીભ તમને આનંદ આપતું અને તમારી રક્ષા કરતું અંગ છે. તમને જીભ જ કહે છે કે તમારે માટે શું સારું છે અને શું ખરાબ. જો તમે કોઈ ફાઈવસ્ટાર હોટલમાં જાઓ અને ત્યાં સરસ રીતે શણગારેલી વાનગી તમને પીરસાય પણ વાસી હોય તો જીભ દેખાવો જોઈને છેતરાવાની નથી. એ તો જાહેર કરશે કે, 'અરે, આ દાળ તો ગઈ કાલ રાતની વધેલી છે.' અને હું તો ખાતરી સાથે કહું છું કે તમે જ્યારે તમારી ઇન્દ્રિયો પર રાજ કરનારી ચૉકલેટ ઝાપટતા હતા ત્યારે તમારી જીભે જાહેર કર્યું જ હોય – 'મારે આ ન ખાવું જોઈએ અથવા તો બે ચમચી ખાઇને અટકી જવું જોઈએ.' જો જીભ તમને રક્ષણ આપે છે અને જીભમાં રસસ્વાદને આનંદ બિંદુઓ પાસે વધારે કામ કરાવવું એ તો ગુનો કહેવાય. આપણા શરીરમાં આનંદ આપતાં ઘણાં કેન્દ્રો છે ખરું ને! તમે જનનાંગો વિશે સાંભળ્યું છે? સૉરી, મને ખબર છે કે આ તો પુસ્તક પરિવાર આખાને વાંચવા માટે છે તો જરા અલગ રીતે વાત કરું. તમે જ્યારે તમારાં જનનાંગોને પોષણ ન આપો ત્યારે એ આનંદનાં બીજાં કેન્દ્રોને પ્રવૃત્ત કરી દે છે. બહુ ગળ્યું ખાવાથી તમે સુસ્ત, આળસુ, અસ્વસ્થ અને જાડા થઈ જાઓ પછી

તો સેક્સ કરવાના મોકા પણ ઓછા થઈ જાય.

આનંદચક્ર

સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર *(PCOD*વાળા પ્રકરણમાં એની વાત કરી હતી. આ એક ચક્ર છે જે માત્ર તમારી શારીરિક ઇચ્છાઓ પર જ નહીં, પણ વધુ પૈસા અને સત્તા મેળવવાની ઇચ્છાઓ પર કાબૂ રાખે છે.*)* ત્યારે જ સ્વસ્થ રહે જ્યારે વ્યક્તિ પૈસા, સત્તા અને સેક્સને વધુ અર્થપૂર્ણ રીતે મેળવવાનો પ્રયાસ કરે. હું જ્યારે એમ કહું કે, 'શયનખંડમાં ઍક્ટિવ નથી' ત્યારે હું એ ક્રિયા કેટલી વાર થાય છે તેમ નથી કહેતી, મારો મતલબ છે તેનો હેતુ અને સાર્થકતા. પૈસા અને સત્તાને મામલે પણ આ લાગુ પડે છે – શું એ મળવાથી તમારી જિંદગી સાર્થક થાય છે? જો હા, તો તમારી સ્થિતિ બરાબર છે.

બીજું તો સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર આપણી સર્જનાત્મકતા સાથે સંકળાયેલું છે. આપણને જેમ વધારે લેબલ મળતાં જાય *(*પરિણીત, માતા , વર્કિંગ વુમન*)* આપણા શોખ ઓછા થતા જાય – ભરતનાટ્યમ બંધ, સિતાર પર જાળાં બેસી જાય, બેડમિન્ટનનું રૅકેટ બાઈને આપી દઈએ, તમે ગાવાનું તો બાથરૂમમાં બંધ કરી દો અને તમને યાદ પણ નહીં હોય કે છેલ્લે તમે ક્યારે માત્ર મજા આવે એટલા માટે રસોઈ કરેલી, આ સ્થિતિમાં જમ્યા પછી એક ચૉકલેટ વધારે ખાવા સિવાય તમારી પાસે વિકલ્પ પણ શું રહે છે. કેટલું ખરાબ*!* છોકરીઓ મોટી થાઓ, આપણે પેસ્ટ્રી, ચૉકલેટ કે મીઠાઈ ખાવાને ખરેખર એક આનંદની પ્રવૃત્તિ બનાવીએ જેથી ખાધા પછી તમને 'ગિલ્ટ' ન થાય, એક મિનિટ પછી કે કલાકો કે પછી બીજા દિવસને સવારે પણ નહીં.

મીઠાઈ માત્ર ઇન્દ્રિયોને આનંદ આપતી વસ્તુ રહે એમ રાખવું હોય તો સૌથી સારો રસ્તો છે કે એને તમારી ઊંઘ સાથે ન ભળવા દો. એક સાદો ઉપાય છે જે તમારે યાદ રાખવો જોઈએ – સરખી રીતે ઊંઘો – આમ કરશો તો દિવસ દરમિયાન ગળ્યું ખાવાનું મન નહીં થયા કરે. અંધારા પછી ચૉકલેટ ખાઓ એટલે સારી ઊંઘ ન આવે અને પછી બીજા દિવસે ફરી ગળ્યું ખાવાનું મન થાય. (ચા અને કૉફીને પણ આ લાગુ પડે છે, પણ ગળ્યું જોઈને આપણે વધારે લલચાઈએ છીએ એટલા માટે મેં માત્ર એની જ વાત કરી છે.)

સૂર્યાસ્ત પછી શરીર GABA નામના ન્યૂરોટ્રાન્સમીટરનો ઉપયોગ કરીને એડ્રીનાલીન ઘટાડીને સેરોટોનિન અને ડોપામાઇન વધારે છે. આમ થવાથી તમારી અશાંતિ અને સતર્કતાની લાગણીઓ ઘટે અને શાંતિ અને સ્થિરતાની સંવેદનાઓ વધે. ગળ્યું ખાવાથી કે ચા, કૉફી પીવો એટલે આનાથી સાવ જુદી જ અસર પડે, તમે રાત્રે પણ પ્રવૃત્ત થઈ જશો. આનાથી તમે જાડા તો થાઓ જ, પણ સરખી ઊંઘ પણ ન આવે જેનાથી તમારી રિકવરી ઘટે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખોરવાઈ જાય અને GABAનું સ્તર પણ ઘટી જાય. GABAનું સ્તર જેટલું ઓછું એટલું ચિંતા અને હતાશાનું પ્રમાણ વધારે (મોડી રાતના જમણ અને ડિઝર્ટ પછી ઘણી વાર લોકોને ખરાબ સ્વપ્નાં આવે છે એનું કારણ પણ આ જ છે) અને આપણે હતાશ હોઈએ ત્યારે આપણે શું કરીએ? સૉરી, તમને આ જવાબ સાચો આપવા માટે કોઈ મૅડલ આપવામાં નહીં આવે.

૪. કોઈ રીતે ભરપાઈ ન થઈ શકે

મારે લાંબી વાત કરીને તમને બોર નથી કરવા, પણ સો વાતની એક વાત છે કે ઊંઘ બીજી કોઈ રીતે ભરપાઈ ન થઈ શકે. જો તમે માનતા હો કે આખા અઠવાડિયાની ઓછી ઊંઘ તમે આવતા અઠવાડિયે વધારે ઊંઘીને ભરપાઈ કરી દેશો અથવા તો તમે જેટલી વાર મોડી રાતે જાગ્યા છો એની ભરપાઈ કરવા તમને વૅકેશન જોઈશે અથવા તો દિવાળીની પાર્ટીઝમાં બગડેલી ઊંઘ ભરપાઈ કરવા માટે તો મારે મમ્મીને ત્યાં જવું પડશે તો તમે ખરેખર જાતને છેતરી રહ્યા છો.

ઊંઘ તો ઑટોમેટિક – આપમેળે જ આવવી જોઈએ અને એ જ રીતે સવારે ઊઠવાનું પણ થવું જોઈએ. (જેમ તમે શ્વાસ ઑટોમેટિક લો છો બિલકુલ એ રીતે. તમે શ્વાસ તો લઈ રહ્યા છો ને? કોઈ પણ પ્રયત્ન વગર – ઑટોમેટિક.) જ્યારે ઊંઘ અને ઊઠવાનું ઑટોમેટિક કે પ્રયત્ન વગરનું હોય ત્યારે બાથરૂમ જવું, સમય પર ખાવું, સુંદર દેખાવું, ચમકદાર ત્વચા, ગુલાબી નખ, મજબૂત રોગપ્રતિકારક શક્તિ, લાઈફસ્ટાઈલ દર્દોથી રક્ષણ બધું જ ઑટોમેટિક થવા માંડે. ઊંઘની પહેલી ત્રણ વ્યૂહરચનાઓ અનુસરવાથી તમારે ક્યારેય ઊંઘ ભરપાઈ કરવાનો મોકો નહીં આવે.

ઊંઘની બધી જ વ્યૂહરચના ટૂંકમાં કહેવી હોય તો આમ કહેવાય - કોઈ સ્નુઝ કે ઍલાર્મ ન હોવાં જોઈએ. જો તમારે ઊઠવા માટે ઍલાર્મ મૂકવું પડતું હોય અને એથીય ખરાબ સ્નુઝ મોડનો ઉપયોગ કરતા હોય તો સ્પષ્ટ છે કે તમે તમારા શરીરની ઊંઘની જરૂરિયાતને નથી સમજતા. સવારે તાજા થઈને ઊઠવું કોઈ સપનું નથી, એ એવી વાસ્તવિકતા છે જે માટે તમારો થોડો પ્રયત્ન પણ લેખે લાગશે.

ઊંઘ અને ભૂખ

લેપ્ટિન અને ગ્રેલિન હોર્મોન્સ તમારી ભૂખ સાથે સંકળાયેલા છે. લેપ્ટિન ચરબીના કોષમાંથી છૂટું પડે છે જે તમે ધરાઈ જાઓ ત્યારે ખાતાં અટકવાનો સંકેત આપે છે. ગ્રેલિન તમારા *GI* ટ્રૅકમાંથી છૂટું પડે છે જે તમને ભૂખ લાગી હોવાનો સંકેત આપી ખાવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. તમારે ફિટ રહેવું હોય તો બંને સરખી રીતે કામ કરે એ જરૂરી છે. જો તમે ઊંઘની પ્રાથમિક વ્યૂહરચના નહીં અનુસરો તો ગ્રેલિન હોર્મોનના સ્રાવનું પ્રમાણ વધશે જે તમને રાત્રે ખાવા માટે પ્રોત્સાહિત કરશે. તમને લાગશે કે તમે મોડી રાત્રે ફ્રીજ પર હુમલો કરો છે કે કંઈક ખાઓ છો, કારણ કે તમારે સમય પસાર કરવો છે, પણ આ તો ગ્રેલિનના વધુ પડતા પ્રમાણને કારણે થાય છે. પછી તમે વારંવાર બાથરૂમ જાઓ અને ફરી તમને લાગે કે ઊંઘ ન આવવાથી આમ થાય છે, પણ ખરેખર તો લેપ્ટિનનું સ્તર ઘટી ગયું હોય છે. શરીરને શાંત પાડતાં બીજાં હોર્મોન્સની સાથે લેપ્ટિન કામ કરીને કાળજી રાખે છે કે તમારી ઊંઘમાં કોઈ ખલેલ ન પડે, પણ રાત્રે શાંત પાડતા હોર્મોન્સનું પ્રમાણ ઓછું હોય તો તમને અધૂરી ઊંઘનો અનુભવ થાય (ઊંઘવા છતાંય ઊંઘ પૂરી ન થઈ હોય એમ લાગે) અને આ તકલીફભર્યો અનુભવ શરીરના બધા જ હિસ્સા પર અસર કરે. આમ તમારા શરીરનું તાપમાન વધે એટલે એ ઘટે એની આશામાં તમે બાથરૂમ જાઓ. કેટલી ઊર્જા બગડે ખરું ને?

એથીય ખરાબ થાય જ્યારે તમે આવું મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી કરે રાખો અને શરીરમાં લેપ્ટિનનો ઉપયોગ કરવાની અક્ષમતા આવી જાય (લેપ્ટિન રેઝિસ્ટન્સ) એટલે તમારા શરીરમાં પૂરતું લેપ્ટિન જમા તો થાય પણ એ પોતાનું કામ ન કરે,

તમને ધરાઈ ગયાનો સંકેત કે ખાતા અટકવાનો સંકેત ન આપે કે શાંત થવામાં પણ મદદ ન કરે. તમે એવી ઘરેડમાં બંધાઈ જાઓ જેમાં તમે ગમે એટલું ખાઓ કે કંઈ પણ કરો તમને સંતોષ ન થાય. આ કારણે વારંવાર ઓવરઇટિંગ કે જમ્યા પછી ગળ્યું ખાવાની આદત પડે અને પરિણામ-તમે સંભાળી શકો એથી વધારે ચરબી. ચાલો, તમને એ તો સમજાઈ ગયુંને કે ઓછી ઊંઘને કારણે ઓવરઇટિંગની સમસ્યા વધી જાય? લેપ્ટિન રેઝિસ્ટન્સ. તમારી ભૂખને સ્વસ્થ રાખવા માટે (ક્યારે ખાવું, કેટલું ખાવું અને ક્યારે ખાતાં અટકવું) જરૂરી છે કે તમે લેપ્ટિન અને ગ્રેલિનને કામ કરતા રાખો અને એ માટે જરૂરી છે સમયસર ઊંઘવું.

બેડરૂમની રીતભાત

- ઊંઘવાના પલંગનો બીજો કોઈ ઉપયોગ ન કરો. ખાવાનું, લેપટોપ, બ્લેકબેરી, ચોપડીઓ બધું જ ત્યાંથી દૂર રાખો.
- ટીવી તો ઘરના બીજા જ હિસ્સામાં રાખો અને જો તેમ કરવું શક્ય ન હોય તો જમતી વખતે કે ઊંઘવાના કલાક પહેલાં ટીવી બંધ કરી દો.
- તમને સરખી ઊંઘ આવે એ માટે તમારા શરીરનું તાપમાન નીચે જાય એ જરૂરી છે તો બેડરૂમની બારીઓ ખુલ્લી રાખો અને તેમાં પૂરતી હવા આવવા દો. તમે એસી વાપરવાના હો તો એનું તાપમાન સરખું રાખો જેથી રાત્રે એસી બંધ કરી પંખો ચાલુ કરવા તમારે ઊઠવું ન પડે.
- જો તમને ઊંઘવામાં તકલીફ થતી હોય તો સૂર્યાસ્ત પછી એક્સરસાઈઝ ન કરો, કારણ કે તેનાથી તમારા શરીરનું તાપમાન ઊંચું જાય અને મેટાબોલિઝમ એક્સરસાઈઝ પછી ઍક્ટિવ થાય, આ સ્થિતિમાં તમને જલદી ઊંઘ ન આવે.
- એવા પડદાનો ઉપયોગ કરો જે તમારા રૂમમાં સૂરજનો પ્રકાશ આવવા દે જેથી બાયોક્લૉક તમને કુદરતી રીતે ઉઠાડે અને તમારા મગજને મેટાબોલિઝમ અને સતર્કતા પ્રતિ કામ કરવા માટે જાગ્રત કરે.
- ઓશીકાનાં કવર, ચાદરો વગેરે કોટનનાં વાપરો જેથી ઊંઘ દરમિયાન તમારી ત્વચાને શ્વાસ લેવાનો મોકો મળે. સિન્થેટિકના કવર કે સાટિનનો નાઈટડ્રેસ તમારા શરીરના તાપમાનને ઊંચું લઈ જાય અને ઊંઘમાં દખલ કરે. દર બે દિવસે ચાદર પણ બદલતા રહો. (રાત્રે શરીરના મૃતકોષ ખરતા હોય છે)
- તમારી ઇન્દ્રિયોને આરામ મળે એ માટે સરસ એરોમા ઑઈલની ધૂપ જેવું કરો. બેડરૂમની બારીઓ અવારનવાર ખોલો જેથી હવા અને સૂર્યપ્રકાશ તમારી પથારીને નવડાવે, એને કોઈ બંધ સંદૂકની જેમ ન રાખો.
- રસાયણવાળી મચ્છર મારવાની દવાને બદલે મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરો.
- આ બધાથી જરૂરી છે રોજ ચોક્કસ સમયે ઊંઘી જવું. ઓ.કે. ચાલો, રોજ નહીં તો અઠવાડિયાના અમુક દિવસ તો ઊંઘવાનો સમય નક્કી રાખો.

૪
સંબંધોની વ્યૂહરચના

એક જૂનો જોક છે : જો કોઈ ઇટાલિયન સ્ત્રીને ખબર પડે કે એના પતિનું ક્યાંક ચક્કર છે તો એ પેલી સ્ત્રીને મારી નાખશે, સ્પેનિશ સ્ત્રી આ સ્થિતિમાં પતિને મારી નાખશે અને ભારતીય સ્ત્રી આત્મહત્યા કરશે!

જો ભારતીય સ્ત્રી તો પોતાને કોઈ પણ કારણોસર મારી નાખવા તૈયાર જ હોય છે પછી ભલેને વજન ઘટાડવાની વાત હોય. ઉફ્ફ, તેરી અદા... શું થયું દૂધ ઢળી ગયું? બાઈએ કીધા વગર રજા લંબાવી?, સસરાને જમવામાં મસાલો વધારે લાગ્યો? સાસુ કકળાટ કરે છે, કારણ કે તમે કૉફી પીને કપ ટેબલ પર રહેવા દીધો? મન્નુ કે મુન્નીએ માત્ર એક સેકન્ડના ફેરમાં સ્કૂલબસ મિસ કરી દીધી? બાથરૂમમાં પતિએ મેલા અન્ડરવૅર રહેવા દીધા? છેલ્લા બે અઠવાડિયામાં વજન જરાય આમ તેમ નથી થયું? ઓહ ભગવાન, મને થાય છે કે હુંય મરી જાઉં. સૌથી પહેલાં તો આપણે જાત સાથેના સંબંધો પર કામ કરવાની જરૂર છે.

સમયની માંગ અનુસાર આપણી ધીરજ કેળવવાની અને જાતને માફ કરી દેવાની ટેવ પાડવાની છે. જાત પાસેથી અવાસ્તવિક માગણીઓ મનાવવાના બંધનમાંથી મુક્ત થવાનું છે અને આપણે જેવા છીએ તેવા – રિયલ (આદર્શ નહીં) થવાની જરૂર છે. એક 'રિયલ' વાસ્તવિક સ્ત્રી જેવું કંઈ હોતું નથી. પ્લીઝ આ કહેવાતી 'આદર્શ' પણ અવાસ્તવિક બાબતની પાછળ પડવાનું રહેવા દો. વાસ્તવિક હોય તે હંમેશાં ખુશ હોય અને અવાસ્તવિક હંમેશાં સુખ શોધે અને જાતને ખોવાયેલી અનુભવે. જાડા થવું અને પછી માનવું કે પાતળા થવાથી તમે સુખી (કે સ્વસ્થ) થઈ જશો એમ માનવું પણ અવાસ્તવિક છે – કેટલી ક્રૂર મજા છે!

ખોરાકમાં મન રાખવું અને શરીરનાં આકાર, કદ અને વજનમાં પણ મન રાખવું એટલે તમે સોએ સો ટકા હંમેશ માટે જાડા રહેવાના એ નક્કી. ખોરાક પ્રત્યેનું વળગણ આજકાલ 'ઓરલ ક્રેવિંગ' (મૌખિક ઝુરાપો) તરીકે ઓળખાય છે જેને મનની કોઈ નહીં ઉકેલાયેલી ઊંડી લાગણીના છતાં થતાં સ્વરૂપમાં ગણવામાં આવે છે. તમે ક્યારેય નોંધ્યું છે કે ઘણી વાર એક જ સમયે બહુ ખાઈ લેવાથી (લાંબા કલાકો સુધી ખેંચાયેલી ભૂખ અથવા ડિટોક્સના પરિણામે આમ થતું હોય છે) તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય છે? અનિવાર્યપણે તમારા શ્વાસ ઝડપી, ટૂંકા, અધૂરા થઈ જશે, તમે જ્યારે ગુસ્સે થાઓ કે ધૂંધવાયેલા હો ત્યારે જેવું થાય, બિલકુલ એવું થવા માંડે. તમારા શ્વાસ મનની કડી છે, જો શ્વાસ અસ્તવ્યસ્ત હશે તો મન પણ ઠીક નહીં હોય. જ્યારે શ્વાસ ધીમા, હળવા, લાંબા અને ઊંડા હોય ત્યારે મનને શાંતિ અને આરામ પહોંચે.

ઉપનિષદોમાં કહ્યું છે કે રોગ (જાડા થવું એક રોગ છે, કોઈ ગુનો નથી) તમે જાતે જ પેદા કર્યો હોય તેનો ઉપચાર પણ તમે જાતે જ કરી શકો. દલાઈ લામાએ કહ્યું કે, 'સતર્કતાના જે સ્તરે સમસ્યાઓ ખડી થઈ છે તે જ સ્તરેથી તમે એને ઉકેલી નહીં શકો.' સમજ પડી? જો તમારે સ્વસ્થ અને સુખી થવું હોય (અને વજન પણ ઘટાડવું હોય) તો તમારે 'આદર્શ' સ્વસ્થ બનવાના સ્તરથી વાસ્તવિક સ્ત્રી બનવાના સ્તરે આવી જવું પડે.

આ છે કેટલીક વ્યૂહરચનાઓ જે તમને મદદ કરશે :

૧. સત્તા સાથે જવાબદારી પણ આવે – એવું સ્પાઇડરમૅને કહેલું. હવે જે માણસ મોંએ મહોરું ચઢાવીને ફરતો હોય એને આ ખબર પડે તો આપણામાં શું ખામી છે? સ્ત્રીઓને માથે કેટલી જવાબદારીઓ છે જુઓ તો ખરા, પણ શું આપણી પાસે એ બધી જ જવાબદારીઓને પહોંચી વળવા માટેના પૂરતાં સંસાધનો કે સગવડો છે? જેમ કે શિક્ષણ મેળવવું, સ્વાસ્થ્યની સવલત, ગંદકીના નિકાલની વ્યવસ્થા, ફૅમીલી પ્લાનિંગ વગેરે. જો આપણી પાસે આ સવલતો હોય તો આપણે આ સત્તાનો ઉપયોગ કરીને જાત પ્રત્યે વધારે જવાબદાર થવું જોઈએ. આપણા જેવા દેશમાં તો જો ઉપરની બાબતો માટે તમે 'હા' પાડી હશે તો તમે દુર્લભ પ્રજાતિમાં ગણાશો. મોટા ભાગની ભારતીય નારીઓ 'ના' પાડશે અથવા તો આ તમામ સવલતોનો ઉપયોગ તેમની જિંદગીમાં તે સમયે જે વ્યક્તિ (પિતા કે પતિ કે પછી સાસુ) પાસે સૌથી વધુ સત્તા હશે તેના મિજાજને આધારે કરશે.

આપણા દેશમાં અનેક સમસ્યાઓ છે અન તેમાંની સૌથી ક્રૂર બાબત છે ભૂખ. લાખો ભારતીયો રોજ ભૂખ્યા રહે છે અને તેમાંના કેટલાય કુપોષણને લીધે મોતનો પણ ભોગ બનતા હોય છે. સૌથી વિપરીત બાબત એ છે કે તમારા– મારા જેવી સ્ત્રીઓ જેની પાસે સંસાધન–વ્યવસ્થા (મર્યાદિત કે અમયાર્દિત) છે, કારણ કે તેમને વજન ઘટાડવાની આશા હશે. જો પૂરેપૂરા ભૂખ્યા નહીં રહેતા હોય તોય આપણે ખોરાક અંગે એવી તરેહતરેહની માન્યતાઓ અને ભય શોધી કાઢીશું કે મગજ ફરી જાય : જેમ કે શિંગ ન ખવાય, રાત્રે ભાત ન ખવાય, પૂરી તો નહીં જ. આ નહીં, પેલું નહીં... હે ભગવાન! ખોરાક તમને પોષણ આપે, જીવવામાં મદદ કરે અને જવાબદારીઓ ઉપાડવામાં પણ ટેકો આપે. આપણી પાસે બોનસમાં ભણવાની તક છે, બાળકને જન્મ આપવાની પસંદગીનો વિકલ્પ છે, ડિઝાઇનર બાથરૂમ છે જે ચોખ્ખું તો છે જ, પણ લોકો તમને ત્યાં જોઈ જશે એવો ડર નથી. તો હવે શું? તમારે પાસે બધું જ એ છે જેનાથી એટલું તો ચોક્કસ રહેશે જ કે તમે કુપોષણનો ભોગ નહીં બનો. વિટામિન–B–12, વિટામિન–D–3, આયર્ન, કેલ્શિયમ વગેરેની ઊણપ કુપોષણની બૂમ પાડી રહી છે. ઇન્જેક્શન્સ લેવાથી કે દવાઓ ગળવાથી કંઈ નહીં થાય, ખોરાક પ્રત્યે વધુ જવાબદાર અને વાસ્તવિક બનવાથી ચોક્કસ ફેર પડશે.

સંબંધોની વ્યૂહરચનામાં આનાથી શું ફરક પડશે? તમે કેટલું અને કેટલી સારી રીતે ખાઓ છો એ બતાવે છે કે તમે જાતનું કેટલું મૂલ્ય કરો છો. બાળકને જન્મ આપવો, શિક્ષણ, જાજરૂ–સ્વચ્છતા વગેરેની સત્તા હોવા છતાંય તમે પોતાનું મૂલ્ય જ ન કરતા હો તેને માટે એક શબ્દ મને સૂઝે છે એ છે 'ગેરલાયક'. આપણા દેશમાં સ્ત્રીઓને 'સેકન્ડ સિટીઝન'નો દરજ્જો અપાય છે, પણ તમારા મારા જેવી સ્ત્રીઓ પાસે એટલી સત્તા તો છે જ કે આપણે જાત સાથે ભેદભાવ ન કરીએ. ખાઓ અને તમને ખોરાકની જરૂર હોય ત્યારે બિન્દાસ ખાઓ, છોકરાંઓ સ્કૂલે જાય પછી કે પતિનો ડબ્બો બની જાય પછી કે સસરા જમી લે ત્યાં સુધી રાહ ન જુઓ. ખબર પડી?

૨. ડિબગિંગ બોરિંગ હોય છે, પણ ટેસ્ટિંગની મજા જ કંઈ ઓર છે (આ મેં ગૂગલ ઇન્ડિયાની હૈદરાબાદ ઑફિસના વૉશરૂમમાં વાંચેલું.) IT ઇન્ડસ્ટ્રીમાં જો તમે તૈયાર કરેલા પ્રોગ્રામમાં કંઈ સમસ્યા હોય તો તમારે આખો પ્રોગ્રામ ફરી તૈયાર કરવો પડે – આ બહુ માથાકૂટભર્યું અને કંટાળાજનક કામ છે. આ પ્રક્રિયાને ડિબગિંગ કહે છે. એનાથી વધુ અસરકારક પ્રક્રિયા છે 'ટેસ્ટિંગ' : જેમાં તમે પહેલાં જ ચકાસણી કરી લો કે ક્યાં ક્યાં ગરબડ થઈ શકે છે અને અગાઉથી જ સગવડ કરી રાખો કે કંઈ તકલીફ આગળ જતાં ન થાય. ટેસ્ટિંગની પ્રક્રિયા બહુ સમય લગાડે તેવી લાગે પણ ખરેખર એ સમય તો બચાવે જ છે, પણ

સાથે આગળની કડાકૂટ પણ દૂર રાખે છે. બીજું તો એ તમને જ હોશિયાર સાબિત કરે, કારણ કે તમે એકથી વધારે જ વાર બધી જ ભૂલો જોઈ સુધારી લીધી છે અને બધી શક્ય ખામીઓ દૂર કરી છે – છોને તમે સ્માર્ટ છોકરી?

હવે આ મહાન વ્યૂહરચના તમારા બધા જ સંબંધો અને ખોરાક સહિતની બાબતો પર લાગુ કરો. તો જો તમે યોગ્ય આહાર લેવાનું નક્કી કરો તો શું ખોટું થઈ શકે? ચાર વાગ્યે તમને દહીં ન મળે, પૌંઆ બનાવવા હોય તો તેલ કે પૌંઆ બેમાંથી એક ખલાસ થઈ ગયું હોય, કૅલ્શિયમ ટૅબ્લેટ રાત્રે લેવાનું ભૂલી ગયા, તમારા સાથી કર્મચારી તમારી બધી જ શિંગ ખાઈ ગયા, ઑફિસની લંચ મિટિંગમાં તમને માત્ર બિસ્કિટ્સ અથવા વધુમાં વધુ સેન્ડવિચ જ આપવામાં આવ્યાં. તો હવે શું? કોઈ સમસ્યા ખડી થઈ જાય પછી તમે એનું ડિબગિંગ ચાલુ કરો અથવા તો તકલીફ થાય પછી એને સુધારવાનું શરૂ કરો તો ખરેખર કંટાળો આવે. હવે તમે તો એક સોલિડ જોરદાર રૉકસ્ટાર છો તો તમને આગળ જતાં શું ખોટું થઈ શકે છે અગાઉથી જ ખબર પડી જવાની છે અને એની ‘બફર’ યોજના પણ તમે રાખશો જ, એને જ ટેસ્ટિંગ કહેવાય અને એ મજેદાર બાબત છે.

શરૂઆતમાં તમારે રોજેરોજ ટેસ્ટિંગ કરવું પડે, પણ પછી અઠવાડિયે અને થોડા વખત પછી તો એ તમારી સિસ્ટમનો જ ભાગ બની જશે. તમને ખબર પણ નહીં પડે કે તમે ટેસ્ટિંગ કરી રહ્યા છો કે નહીં, બિલકુલ એ રીતે જેમ તમે આજે ફરી મોડા જમ્યા એનું તમે ધ્યાન ના આપ્યું :

- ઊંઘતા પહેલાં જ નક્કી કરી દો કે કાલે નાસ્તામાં તમે શું ખાશો, એ બનાવવા માટે રસોડામાં બધું છે કે નહીં જોઈ લો. એક લિસ્ટ બનાવો ગૅસ, પૌંઆ, તેલ, મસાલાનો ડબ્બો, કોપરાની છીણ બધું જ ચેક કરી લો.
- એક દિવસ નક્કી કરો કે જ્યારે તમે સ્થાનિક શાકવાળા પાસેથી વધુમાં વધુ ત્રણ દિવસનું શાક ખરીદી લાવશો. ફ્રીજનો ઉપયોગ સ્ટોરરૂમની જેમ ન કરો અને તમારી ચીજો લાવવા–લઈ જવા માટે કપડાની થેલીનો જ ઉપયોગ કરો. માર્કેટ સુધી ચાલતા જાઓ જેથી કૅલરી બળે અને પેટ્રોલની બચત થાય.
- મિટિંગમાં તમને બિસ્કિટ્સ જ આપતા હોય તો HR અને મૅનેજમૅન્ટને ખખડાવો (બિસ્કિટ્સ તો કૂતરા ખાય યાર.) કર્મચારીકલ્યાણ એટલે પોષક ખોરાક, કૉફી, મશિન્સ, બિસ્કિટ્સ–વેફર અને સ્મોકિંગ બૂથ નહીં.
- એવી ખાતરી કરો કે તમારે બૅગમાં પોષક ખોરાકના ઓછામાં ઓછા બે વિકલ્પ હોય.
- તમારાં વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ દેખાય, એ રીતે મૂકો જેથી એ લેવાનું તમે ભૂલો નહી. સરસ મજાનું ‘પિલ બૉક્સ’ ખરીદવાથીય ફાયદો થાય, એને તમે સતત હેન્ડબૅગમાં રાખી શકો.
- બ્રેકફાસ્ટ ટેબલ પર નક્કી કરી નાખો કે ચારથી છની વચ્ચે તમે શું ખાશો અને ઘરેથી નીકળતાં પહેલાં એનીય તૈયારી કરી દો. ડિયર, તમે એકલા એવા નથી, પણ આપણે બધા જ એક બે કલાક વચ્ચે ખોટું જમતા હોઈએ છીએ. ખરેખર તો એ સમયે આપણે રાતનું જમવાનું પતાવી દેવું જોઈએ.

૩. દર્દ કે શારીરિક તકલીફ આપણા મિત્ર છે. એ આપણને જણાવે છે કે કંઈ ખોટું થઈ રહ્યું છે અને આપણે તે સુધારવાની જરૂર છે. જ્યારે બાળકોનું લેસન, પતિનું ટીવી જોવું, સાસુ, મિત્ર સાથેનો ઝઘડો, લાંબો સમય લાઇનમાં ઊભા રહેવું આપણને તકલીફ આપવા માંડે ત્યારે સમજવું કે પરિવર્તન ની બૂમ પડી રહી છે. આપણી જાત સાથેના અત્યારના સંબંધોમાં આપણે તકલીફ સહન કરતા શીખી ગયા છીએ. રાત્રે મોડા ખાવું, દિવસમાં બે કપથી વધુ ચા–કૉફી

પીવાં, નાસ્તો પકડીને ચાલતા થવું, બપોરે ન જમવું અને રાત્રે દાબીને ખાવું ખરેખર બહુ મોટી તકલીફ છે (પછી તમે એ રોજ કરતા હો કે ક્યારેક ક્યારેક) – પણ આપણે બદલાઈએ છીએ? ના, આપણે તો એટલી આળસુ છોકરીઓ છીએ કે આપણી ખાવાની આદતો બદલવાને બદલે બધો દોષ આપણે સંબંધોનો જ કાઢીએ છીએ. 'હું શું કરું મારો વર મોડો આવે છે ઑફિસેથી.' આ તો તમે અનેક વાર સાંભળ્યું જ હશે પહેલાં. તમે કેમ મોડા જમો છો? મારો વર ઑફિસથી મોડો આવે છે. હે ભગવાન, પણ તમે તો ઘરે જ હો છો ને, તમે જાતને જોઈ જ નહીં? તમે અદૃશ્ય છો? તમે જાતની આંખોમાંથી જ અદૃશ્ય થઈ ગયા છો, ખોરાકની પ્રાથમિક જરૂરિયાતને દેખાવા દો, એટલી હદે દેખાવા દો કે તમે 'જવાબદારીઓ' પૂરી કરતા હોય કે 'પાતળા' થવાની કોશિશમાં હો ત્યારે ભૂખ્યા થાઓ તો ખબર પડે.

૪. ઓ.કે. હવે આ વાત પચાવી લો. ખોરાક સાથે જ તમારા સૌથી વધુ અંગત સંબંધો હોય છે. નહીં? કેમ? તમે જન્મ્યા પછી તમે સૌથી પહેલા શું કર્યું? શ્વાસ લીધો? અને પછી? દૂધ પીધું? શું તમને ખબર છે કે તમારાં ફેફસાં તમારા ગેસ્ટ્રોઇન્ટેસ્ટેનિયલ ટ્રૅકમાંથી નીકળેલું અંગ છે. દુનિયા સાથે તમારો સંપર્ક કરાવતું પહેલું કેન્દ્ર તમારા આંતરડાં છે, એક રીતે આંતરડાં જ તમને ઘેરતા હોય છે અને આંતરિક અને બાહ્ય દુનિયા સાથે સંવાદ સાધવામાં મદદ કરતાં હોય છે.

ઘણી વાર આપણે ખોરાકનો ઉપયોગ જિંદગીનો ખાલીપો ભરવા કરીએ છીએ, જેમ કે પ્રેમની જરૂર હોય, કોઈકની માન્યતા જોઈતી હોય, નિકટતા ઇચ્છતા હોઈએ અને આપણે ખાધે રાખીએ અને પરિણામે શરીરમાં વગર કારણે ચરબી ઠુંસીએ જે શરીરનું હલનચલન, ઉપયોગ અને સ્થિરતા ઘટાડી દે છે. એથી ઊલટું તો આમ કરવાથી તમારી પ્રેમ આપવા અને મેળવવાની, કોઈની માન્યતા મેળવવાની અને નિકટતા કેળવવાની ક્ષમતા ઘટે છે. ખોરાક જેને આપણા પૂર્વ ગ્રંથોમાં દ્રવ્ય તરીકે ઓળખવામાં આવે છે તેનું કામ છે સાજા રાખવાનું, શક્તિ આપવાનું અને શરીરને પોષણ આપવાનું. શરીરનો હેતુ બહુ ઉચ્ચ છે જેના થકી આપણે માણસની પૂર્ણ જાગ્રતિ મેળવવાની મહત્તમ ક્ષમતા મેળવી શકીએ.

જેમ આપણી પાસે ચાદરો કે જીન્સ વગેરે છે તે જ પ્રમાણે આપણી પાસે શરીર પણ છે. કોઈ પણ તબક્કે આપણે ચાદર કે જીન્સ બની જઈએ છીએ? આપણે સ્વીકારીએ છીએ કે તે અમુક હેતુ માટે ઉપયોગી છે અને એને જેટલા સાચવીશું એટલો વધારે ઉપયોગ કરી શકીશું અને ગમે એટલા સાચવીએ તોય એક દિવસ એ ચાદર આપણે જતી કરીશું.

તમે જે ખોરાક ખાઓ છો એના થકી બ્રહ્માંડને આંતરિક રીતે ખુદમાં સમાવવાની પ્રક્રિયા કરો છો (અને તેનો હિસ્સો પણ બનો છો), તમારે નક્કી કરવાનું છે કે તમે ખુદમાં શું સમાવવા માગો છો? ઘરની રસોઈની તાજી હૂંફ, પ્રેમથી ઉગાડેલો ખોરાક જેમ કે ફળ, શાકભાજી, અનાજ, દાળ, કઠોળ, દૂધ વગેરે (મને લાગે છે કે તમે ફાર્મમધરવાળી મારી વાત માની જ લેવાના છો.) એવો ખોરાક જે શાંતિથી ખવાયો હોય, હળવાશથી પચાવાયો હોય, જતનથી શોષાયો હોય, જવાબદારીથી ભળ્યો હોય અને યોગ્ય રીતે નિકાલ પણ પામ્યો હોય એવો ખોરાક હોય? કે પછી સરસ રીતે પૅક થયેલો (લો ફેટ, ફાઇબરથી ભરપૂર, કૅલ્શિયમ પ્રકારની કવર પર આકર્ષક લાગે તેવી કોઈ વસ્તુ સાથે ભેળવેલા) ખોરાક લેશો જે સગવડ શોધતા, છેતરાવા માટે તૈયાર ગ્રાહક માટે બન્યો હોય, અને તે ઝડપથી કામે જતાં ખવાય–બેધ્યાનપણે પચેલ હોય, એમાંથી ઓછામાં ઓછી વસ્તુ શરીરમાં શોષાઈ હોય અને ભળવામાં જેને તાણ થઈ હોય અને જેનો નિકાલ કરવામાં પણ તકલીફ થતી હોય એવો ખોરાક લેવાનું પસંદ કરશો?

અને જેમ જિંદગીમાં અન્ય બાબતોમાં હોય છે એ જ અહીં પણ લાગુ પડે છે, આખરે

પસંદ તો તમારે જ કરવાનું છે.

પરિશિષ્ટ ૧

દિવસની સાચી શરૂઆત : પારંપરિક 'ઑન ધી ગો' નાસ્તાની સરખામણી

સારી શરૂઆત હોય તો વજન ઘટાડાવાની અડધી લડાઈ તો જીતી ગયા સમજો. તમારો દિવસ ઘરે બનેલાં ગરમાગરમ, પારંપરિક નાસ્તાથી જ કરો. આગળ બતાવેલા ચાટથી તમને સમજાશે કે ભારતીય નાસ્તા કઈ રીતે તમારા 'લો ફેટ' દૂધ અને સિરિયલ્સના નાસ્તાને ટક્કર આપે છે. તમારે બહુ સ્માર્ટલી તમારો રોજેરોજનો નાસ્તો અલગ અલગ રાખવો પડે જેથી તમારા શરીરને બધા જ પ્રકારનાં પોષક તત્ત્વો મહત્તમ પ્રમાણમાં રોજ મળતાં રહે.

મોટા ભાગના ઘરના નાસ્તા વધારેમાં વધારે પંદર મિનિટમાં બની જાય. (એને બનાવવાની સામગ્રી તૈયાર રાખી હોય તો). જરૂરી છે કે તમે તમારો દિવસ અગાઉથી જ પ્લાન કરી રાખો. તમારા 'બીઝી' શિડયુલમાંથી થોડો સમય ચોક્કસ આપવો પડે, પણ એ ખરેખર સારું રોકાણ છે, કારણ કે ફિટ અને ટોન્ડ શરીર માટે એ જરૂરી છે – એવી બાબત જે તમારી જિંદગી અને તંદુરસ્તીમાં મૂલ્યવર્ધક સાબિત થાય છે.

સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત નાસ્તાનું સૌથી અગત્યનું મૂલ્ય છે : તમે ધરાઈ જાઓ એટલા પ્રમાણમાં ન બનાવવું અને અસંતોષ લાગે એટલું ઓછું ન રાખવું.

નાસ્તો	કૅલરી (કિલો કૅલરી)	પ્રોટીન (ગ્રામ)	કૉલેસ્ટોરલ (ગ્રામ)	ચરબી (ગ્રામ)	આયર્ન (મિલિગ્રામ)	કૅલ્શિયમ (મિલિગ્રામ)	ફાઇબર (ગ્રામ)
આલુ પરોઠા	૪૦૦	૭૬	૬૫	૧૦.૧	૩.૪૨	૩૮.૮	૯.૨

પોષકરચના : ઘરે ઘીમાં બનેલાં આલુ પરોઠામાં પૂરતી ચરબી (ઘી) હોવાથી ધરાઈ જવાનું ઊંચું મૂલ્ય રહેલું છે. બટેટા B–6 (પાઇરિડોક્સિન), વિટામિન–C, પોટેશિયમ, મૅગેનિઝ, જરૂરી એમિનો ઍસિડ, ટ્રીપ્રોફેન અને ફાઇટોન્યુટ્રીઅન્ટસ કરોટોનોઇડ્ઝ, ફ્લેવનોઇડ્ઝનો બહુ જ સારો સ્રોત છે. કુદરતી આહારના ફાઇબરનું પણ બટેટામાંથી જેટલા પ્રમાણમાં શરીરને જરૂર હોય તે માપમાં મળી રહે છે. (તે વિટામિન અને મિનરલ્સ ભળવામાં અવરોધ નહીં બને)

અજમા જેવા મસાલાને કારણે પાચનમાં સરળતા રહે છે અને આંતરડામાં થતા ગૅસને રોકવાની પ્રક્રિયામાં પણ તે મદદ કરે છે.

નાસ્તો	કૅલરી (કિલો કૅલરી)	પ્રોટીન (ગ્રામ)	કૉલેસ્ટોરલ (ગ્રામ)	ચરબી (ગ્રામ)	આયર્ન (મિલિગ્રામ)	કૅલ્શિયમ (મિલિગ્રામ)	ફાઇબર (ગ્રામ)
ઇડલી કે ઢોંસા સાથે સાંભાર ચટણી	૩૩૪	૧૨	૫૪	૭	૨.૦૯	૯૮.૫	૧૦.૫૮

પોષણરચના : ઇડલી, ચટણી અને સંભાર સંપૂર્ણ આહાર છે જેમાંથી તમને કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, ચરબી, વિટામિન અને મિનરલ્સ સંતુલિત પ્રમાણમાં મળશે. ઇડલી કે ઢોંસામાંથી અનિવાર્ય ચરબી અને B–12 ખૂબ સારા પ્રમાણમાં મળે છે. ધાન અને કઠોળ ભેગા હોવાથી તેમાં જરૂરી એમિનો ઍસિડ પણ હોય છે. હળદર અને રાઈ જેવા મસાલા આ મીલમાં પોષકમૂલ્ય પણ વધારે. રાઈમાં ઊંચા પ્રમાણમાં સેલેનિયમ હોય છે અને માટે જ એન્ટિઑક્સિડન્ટ ગુણવત્તા પણ સારી હોય છે. હળદરના કુદરતી રંગ અને સ્વાદના ગુણ ઉપરાંત તે પ્રાકૃતિક એન્ટિસૅપ્ટિક છે અને બળતરા ઘટાડવા સહિત તેનામાં રૂઝ લાવવાની પણ ક્ષમતા હોય છે.

કૉસ્મેટિક ઉપયોગ : આંખ પાસે કૂંડાળાં અને સૂજી ગયેલી આંખો માટે અક્સીર આ કોષ્ટક છે.

નાસ્તો	કેલરી (કિલો કેલરી)	પ્રોટીન (ગ્રામ)	કૉલેસ્ટોરલ (ગ્રામ)	ચરબી (ગ્રામ)	આયર્ન (મિલિગ્રામ)	કેલ્શિયમ (મિલિગ્રામ)	ફાઇબર (ગ્રામ)
પૌંઆ	૨૯૦	૬.૪૫	૪૨.૬	૯.૪૬	૭.૧	૫૪.૯	૬.૨૮

પોષણની રચના : નાસ્તા માટે પૌંઆ સૌથી સામાન્ય વિકલ્પ છે અને આદર્શ મીલ પણ છે. પૌંઆ આયર્નનો બહુ સારો સ્રોત છે અને તમે એમાં લીંબુ નીચોવશો તો આયર્નને ભળવામાં પણ મદદ થશે. પરંપરાગત રીતે તેમાં સિંગદાણા પણ ઉમેરાય છે જેમાં MUFA (મુફા), જરૂરી એમિનો ઍસિડ ટ્રીપ્ટોફેન, વિટામિન–B, નાયસીન, બાયાટીન, ફોલેટ વગેરે હોય છે. તેમાં ભરપૂર માત્રામાં ઓલેઇક ઍસિડ (જરૂર ચરબી જે ઑલિવ ઑઇલમાં પણ હોય છે) સાથે એન્ટિઑક્સિડન્ટનું ઉચ્ચ પ્રમાણ ખાસ કરીને પોલિફેનોલ્સ હોય છે. લીમડાનાં પાન કે રાઈથી કુદરતી સ્વાદ તો ભળે છે, પણ તેનાથી લાળ અને પાચક રસો ઝરવાનું પ્રમાણ વધે છે અને પાચનમાં મદદ થાય છે. નાના આંતરડાની કામગીરી સુધરે છે જેને કારણે પોષણનું ગ્રહણ સારી રીતે થાય છે.

કૉસ્મેટિક ઉપયોગ : સપાટ પેટ જોઈતું હશે તો મદદ કરશે.

નાસ્તો	કેલરી (કિલો કેલરી)	પ્રોટીન (ગ્રામ)	કૉલેસ્ટોરલ (ગ્રામ)	ચરબી (ગ્રામ)	આયર્ન (મિલિગ્રામ)	કેલ્શિયમ (મિલિગ્રામ)	ફાઇબર (ગ્રામ)
રવા કે ફાડાનો શીરો	૩૬૦	૧.૫૬	૩૦	૨૦.૧૨	૦.૨૬	૪.૨	૧.૮૭

પોષણની રચના : રવા કે ફાડાનો શીરો સૌથી વધુ પસંદ હોવા છતાંય સૌથી વધુ અવગણના પામેલો નાસ્તો છે. તમારો દિવસ શરૂ કરવા માટે આ સૌથી સારો ઉપાયે છે, જો તમને ગળ્યું ભાવતું હોય તો ખાસ. ઘરના ઘીને સરસ મજાના ઘઉંના ફાડા અને ખાંડ સાથે ભેળવો એટલે તમને પોષણથી ભરપૂર મીલ મળે – તમારી બધી જરૂરી ચરબી, MUFA B કૉમ્પ્લેક્સ વિટામિન બધું જ તેમાં હોય. જરૂરી ચરબી તમારા સાંધાને લુબ્રિકેશન આપશે, ગળ્યું ખાવાની ઇચ્છા પર કાબૂ કરશે, ચરબીનું મેટાબોલિઝમ સુધારશે, ચરબીના જિદ્દી સંગ્રહ ઘટાડશે, તૃપ્તિની લાગણી આપશે અને મન તથા ઇન્દ્રિયોને શાંત કરશે. B કૉમ્પ્લેક્સ વિટામિનથી તમારા કાર્બોહાઇડ્રેટનું મેટાબોલિઝમ સુધરશે તથા તમારા મીલમાંથી કાર્બ્ઝ,

પ્રોટીન અને ચરબીનો ઉપયોગ વધારે સારી રીતે થશે. (રવા–ફાડાના શીરામાં ફાઇબરનું પ્રમાણ વધારે ન હોવા છતાં પણ તેમાં રહેલું ઘી કુદરત રેચનં કામ કરશે. આંતરડાની ખોરાકને ધકેલવાની ગતિપ્રક્રિયાને આસાન બનાવશે. પેરિસ્ટોલસિસની પ્રક્રિયા)

કૉસ્મેટિક ઉપયોગ : સુંવાળી લીસી ત્વચા માટે જરૂરી.

નોંધ : રોજેરોજ ન ખાશો..

નાસ્તો	કૅલરી (કિલો કૅલરી)	પ્રોટીન (ગ્રામ)	કૉલેસ્ટોરલ (ગ્રામ)	ચરબી (ગ્રામ)	આયર્ન (મિલિગ્રામ)	કૅલ્શિયમ (મિલિગ્રામ)	ફાઇબર (ગ્રામ)
પૂરી ભાજી	૪૨૫	૪.૬	૪૩.૬	૨૫.૧	૨૪.૪	૪.૨	૫.૪૫

પોષણની રચના : પૂર્વમાં પૂરી ભાજી બહુ પ્રચલિત નાસ્તો છે જેને ત્યાં લુચી આલુ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, પણ ઊંચા પ્રમાણમાં ચરબી હોવાને કારણે તે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક નાસ્તો મનાય છે. પૂરી ભાજી એ સંપૂર્ણ આહાર છે જેમાં તૃપ્તિની લાગણી આપવાની ક્ષમતા છે. એ વિટામિન્સ (B કૉમ્પલેક્સ અને વિટામિન–C), મિનરલ્સ અને ફાઇટોન્યુટ્રીઅન્ટ્સનો બહુ સારો સ્રોત છે. મીઠું મસાલો અને લીલા મસાલા જેમ કે જીરું, આદું અને કોથમીર ખોરાકને સ્વાદિષ્ટ બનાવે છે, સાથે તેનામાં અૌષધીય ગુણ પણ રહેલા છે જે પાચનની પ્રક્રિયાને સારી કરી મેટાબોલિઝમ પણ સુધારે છે. જીરામાં આયર્ન અને મૅગેનીઝ સારા પ્રમાણમાં હોય છે. જીરાથી પ્રતિકારક શક્તિ સ્વસ્થ રહે છે, પાચનની ક્રિયા સારી રીતે થાય છે અને પોષક તત્ત્વ સરળતાથી ભળવામાં મદદ મળે છે. આદું સૌથી સારું વાતહારક ગણાય છે (એક એવું તત્ત્વ જે આંતરડાના ગૅસ છૂટા પાડવામાં મદદરૂપ થાય છે) તેમાં આંતરડાના માર્ગને સાફ રાખવાની (ઇન્ટેસ્ટેનિયલ સ્પાઝમોલિટિક) પ્રકૃતિ ઉપરાંત બળતરા ઘટાડતા અને કૅન્સરનો પ્રતિકાર કરતા ગુણધર્મ રહેલા છે. કોથમીરમાં જરૂરી તેલ હોય છે જેમાં સંધિવા અને આર્થરાઇટિસને રોકતા ગુણ રહેલા હોય છે. હાઈ બ્લડપ્રેશરને ઘટાડવામાં પણ કોથમીરની મૂત્રવર્ધક પ્રકૃતિ મદદરૂપ થાય છે. તે પાચક રસો અને આંતરડાના ખોરાકને ધકેલવાની ગતિ (પેરિસ્ટાલસિસ) માટે ઉત્તેજકની ગરજ સારે છે.

કૉસ્મેટિક ઉપયોગ : ખોડા અને સૂકી ત્વચાથી દૂર રાખશે.

નાસ્તો	કૅલરી (કિલો કૅલરી)	પ્રોટીન (ગ્રામ)	કોલેસ્ટોરલ (ગ્રામ)	ચરબી (ગ્રામ)	આયર્ન (મિલિગ્રામ)	કૅલ્શિયમ (મિલિગ્રામ)	ફાઇબર (ગ્રામ)
પ્રોસેસ કરેલા કૉમર્શિયલ સિરિયલ્સ (ઘઉં મકાઈ વગેરેમાંથી બનેલ નાસ્તો) મલાઈ ઉતારેલું દૂધ (સ્કીમ્ડ મિલ્ક)	૨૨૦	૭.૯	૨૯.૫	૮	૧.૫	૧૮૦	૩.૩

પોષણની રચના : પ્રોસેસ કરેલા અને કોમર્શિયલી તૈયાર કરેલા સિરિયલ્સ અને સ્કીમ્ડ મિલ્ક આજકાલનો આદર્શ નાસ્તો બની ગયા છે, કારણ કે એ સગવડિયો નાસ્તો છે અને ફટાફટ બને છે, પરંતુ એ તમારા પારંપરિક નાસ્તા જેવો સ્વાસ્થ્યવર્ધક નથી.

બૉક્સ પર લખેલી સર્વિંગ સાઇઝ (૩૦ ગ્રામ)થી તમને ખાધાનો સંતોષ જ નહીં થાય, જેને કારણે તમને વધારે ભૂખ લાગે અને દિવસ દરમિયાન ગળ્યું ખાવાનું મન થાય. 'લૉ કૅલરી બ્રેકફાસ્ટ' તરીકે ઓળખાતો આ નાસ્તો લીધા પછી તમે દિવસમાં જમ્યા પછી થોડુંક ગળ્યું ખાશો અને રાત્રે કદાચ પેસ્ટ્રી ખાશો, કારણ કે તમને ગળ્યું ખાવાનું મન થશે. સવારના તમને જરૂરી હોય એવો સંતોષ આપતો અને પોષક તત્ત્વો આપતો નાસ્તો તમે ન કરો (એ પણ આખી રાતના ઉપવાસ પછી) એટલે દિવસ દરમિયાન વધારે જ ખાવાના એ નક્કી છે (કૅલરીની ઊણપ તો શરીરે પૂરી કરવી જ પડશે). અધૂરામાં પૂરું બધા જ કૉમર્શિયલ પૅકેજડ સિરિયલ્સમાં ઢગલાબંધ પ્રિઝર્વેટિવ્ઝ સાથે કૃત્રિમ રંગો અને ફ્લેવર્સ નાખેલા હોય છે. પોષક તત્ત્વોના ગ્રહણમાં તે નડશે એટલું જ નહીં, પણ તમારા પાચનતંત્રના માર્ગની કામગીરી પણ નબળી થશે. સાથે જે પોષણનો સંગ્રહ થયો હશે તે તમે ગુમાવી દેશો.

કૉસ્મેટિક ઉપયોગ : સમયના નકરા વેડફાટ સિવાય કંઈ જ નહીં.

પ્રોસેસ કરેલા સિરિયલ્સ અને ઘરે બનેલા ગરમ નાસ્તાની સરખામણી ભારતમાં ગરમ નાસ્તા અને બપોરે ગરમ જમવાની પરંપરા છે (વિદેશમાં ઠંડા બ્રેકફાસ્ટ અને લંચ લેવાય છે). ભારતીય તરીકે આપણને ઠંડા ગળ્યા સિરિયલ્સની સરખામણીએ ગરમ નાસ્તો ખાવાથી વધારે સંતોષ થાય છે. પશ્ચિમમાં ગરમ જમવું એક લક્ઝરી ગણાય છે તોય ભારતમાં આપણે તેનું મૂલ્ય નથી સમજતા.

ગરમ, રાંધેલો નાસ્તો ખાવાનો સૌથી મોટો ફાયદો એ છે કે એ તાજો હોય છે, ઘરે બનેલો હોય છે અને તેમાં બધાં જ પોષક તત્ત્વો હોય છે – કાર્બ્ઝ, પ્રોટીન, ચરબી, વિટામિન, નાના–મોટા મિનરલ્સ અને બીજા ઘણાય ન ખબર હોય તેવા વિટામિન–મિનરલ્સ તેમાંથી મળે છે.

ઘરે બનેલા નાસ્તામાં કૃત્રિમ રંગો, ફ્લેવર માટેનાં તત્ત્વો કે પ્રિઝર્વેટિવ્ઝ નથી હોતા. આ

કારણે પોષકત્ત્વોના ભળવામાં અને ખોરાકમાંથી તેના યોગ્ય રીતે છૂટા પડવાની પ્રક્રિયામાં કોઈ સમાધાન નથી થતું. ખરેખર તો તેમાં સ્વાદ અને રંગ માટે ઉમેરાતા કુદરતી લીલા મસાલા અને સૂકા મસાલા તમારી પાચનશક્તિ સુધારે છે જેનાથી તમારું મેટાબોલિઝમ આખા દિવસ દરમિયાન બરાબર થાય છે. એનાથી સ્વાદ બિંદુઓએ પણ સંતોષ મળે છે અને તમને વધુ ઊર્જામય લાગે છે, બ્લડસુગરનું સ્તર નીચે રાખવામાં અને દિવસ દરમિયાન ગળ્યું ખાવાની તમારી ઇચ્છાને નિયંત્રતિ કરવામાં મદદ કરે છે (આપણે સ્ત્રીઓ માટે આ બહુ જરૂરી છે જેથી પ્રિમેન્સ્ટ્રૂઅલ સિમ્પટમ્સ સંભાળવામાં સરળતા રહે, દુખાવો ઘટે, હોર્મોન્સને આનંદ અને સંતોષની લાગણી થાય – ખાસ કરીને થાઇરોઇડ ગ્રંથિ કામ ન કરતી હોય અને PCOSની સમસ્યા હોય ત્યારે બહુ મદદરૂપ થાય.)

પ્રોસેસ કરેલા અને કોમર્શિયલ સિરિયલ્સમાં ઉપરથી ઉમેરેલા વિટામિન્સ અને ફાઇબર્સ હોય છે જેને કારણે પચવાની પ્રક્રિયા માટે પડકાર ખડો થાય છે. આ મીલ કે નાસ્તામાં કાર્બ્ઝ, પ્રોટીન, ચરબી વગેરેનો રેશિયો યોગ્ય ન હોવાથી વિટામિન અને મિનરલ્સને ગ્રહણ કરવામાં પણ તકલીફ થાય છે (કાર્બ્ઝ, પ્રોટીન અને ચરબી હોય તો જ વિટામિન અને મિનરલ્સ ભળીને પચી શકે છે). આ પૅકેજડ સિરિયલ્સમાં જે પ્રકારની ખાંડ હોય છે એ સાદી હોય છે. ઘરે બનેલા નાસ્તામાં સાદી અને કૉમ્પ્લેક્સ ખાંડનો જે રેશિયો હોય છે તેના પ્રમાણમાં પૅકેજ્ડ સિરિયલ્સમાં આ પ્રમાણ બહુ જ તંગ–ઓછું હોય છે. (સાદી અને કૉમ્પ્લેક્સ ખાંડ વચ્ચે શરીરમાં ભળવાના દર વચ્ચે ફરક હોય છે. કૉમ્પ્લેક્સ સુગર ને કૉમ્પલેક્સ કાર્બોહાઇડ્રેટ પણ કહે છે.)

આપણે ખોરાકની પસંદગીમાં વધારે સમજુ થવાની જરૂર છે અને આપણી સંસ્કૃતિ અને પારંપરિક નાસ્તાઓને વળગી રહેવામાં સાર છે. પશ્ચિમી ઉપભોગતાવાદી અથવા તો સગવડિયા રેડી–ટુ–ઇટ આહારને આપણે ન અનુસરવા જોઇએ, કારણ કે તેમાં કૅલરી તો ઓછી હોય છે, પણ સાથે પોષક તત્ત્વો પણ ઓછાં હોય છે. ઘરે સરખું રસોડું ચલાવવામાં થોડું રોકાણ કરો, જરૂર પડે તો રસોઈ શીખવા સારો રસોઇયો રાખી લો – એ વધારે સારું!

પરિશિષ્ટ ૨

લૉ–કૅલારી ડાયટની ટૂંકા અને લાંબાગાળાની અસરો

યોગ્ય ખોરાક લેવાનો એકમાત્ર હેતુ છે સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તીનું ઉચ્ચ સ્તર માણવું, એનો અર્થ કૅલરીના આંકડા ઘટાડવા નથી થતો. સુધારેલું પોષણનું સ્તર શરીરને વધારાના ચરબીના સંગ્રહો જતા કરવામાં મદદ કરશે. સરસ ખોરાકનું પહેલું પરિણામ સરસ શરીર છે. આપણે સમજવાની જરૂર છે કે શરીરનું કોઈ પણ એક તંત્ર–GI ટ્રેક હોય, લીવર હોય કે હાર્ટ હોય – સરખી રીતે કામ ન કરે તો સારું સ્વાસ્થ્ય મેળવવું અશક્ય છે. આપણે માટે બહુ જ જરૂરી છે કે ખોરાક આપણા જીવનમાં શું ઉમેરે છે તેનું મૂલ્ય કરીએ અને આ બાબત કૅલરી કે કેટલું ખાધું એનાથી ઘણીય આગળ છે. લૉ કૅલરી ડાયટ્સની કેટલીક અસરો આ પ્રમાણે છે.

મીથ	[illegible]	પ્રકૃતિ
સ્કિમિલ્ક અને લૉ ફૅટ દૂધ	એનાથી તમારી સ્વાદેન્દ્રિયને સંતોષ નથી થતો અને આખો દિવસ તમને ભૂખ્યા હોવાની લાગણી થયા કરે. તમારું ઊર્જાનું સ્તર નીચું જાય અને પછી તમને ચૉકલેટ કે કેક ખાવાનું અચૂક મન થશે.	સ્કિમિલ્કમાં પ્રિઝર્વેટિવ્ઝ, સોડિયમ, અન્ય ઉમેરેલાં તત્ત્વો, ઇમલ્સીફાયર્સ હોય છે જે તમારા આંતરડાની પોષક તત્ત્વો પચાવવાની શક્તિ નબળી કરે છે જેથી પોષણની ઊણપ થાય છે અને પોષક તત્ત્વોનો સંગ્રહ થતો નથી. દૂધમાંથી બધી જરૂરી ચરબી કાઢી નખાઈ હોય છે જે હકીકતમાં તો શરીરની ચરબી બાળવામાં મદદ કરે, હાડકાં અને સાંધાને લુબ્રિકેશન પૂરું પાડે. અંતે તમને લાંબા ગાળા સુધી કેલ્શિયમની ઊણપની તકલીફ થશે.
કોમર્શિયલ અને પૅકેજ્ડ જ્યૂસીસ	આ જ્યૂસ માત્ર રંગીન પાણી હોય છે જે તમારા શરીરને કોઈ પણ પોષણ નથી આપતું, કારણ કે જ્યારે પણ કોઈ ફળ કે શાકને કાપવામાં આવે કે તરત જ આસપાસના વાતાવરણને કારણે એના પોષક તત્ત્વો ઘટવા માંડે છે.	ફળ અને શાકભાજી ચાવવા માટે હોય છે, પીવા માટે નહીં. ફળ અને શાકભાજીમાં ખૂબ બધા ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ્સ હોય છે. ફળ કે શાકનાં ફાઇબર અને પોષક તત્ત્વો કાઢી નાખવાથી તમારી પોષણની ઊણપમાં વધારો થાય છે અને કોઈ પણ તાણની સ્થિતિ સંભાળી લેવાની શરીરની ક્ષમતા ઘટે છે. ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ્સની ગોળી લેવાને બદલે સિઝનલ તાજું ફળ ખાઓ.
બાફેલું શાક અને ફાઇબર ઉમેરેલી રોટલી	બાફેલું શાક ખાશો તો તમને લાગશે કે તમે બીમાર છો. સ્વાદ સાવ ફિક્કો હોવાથી તમે પૂરતું ખાશો પણ નહીં. ફાઇબરવાળી રોટલી સ્થિતિ બગાડશે અને તમે આ ચીજ બહુ થોડું ખાશો, ખાતી વેળાએ કે તમને ઓછું ખાતા આવડી ગયું છે, પણ આમાંથી તમને કોઈ પણ પોષણ નથી મળી રહ્યું, કારણ કે તમને આ ખાવાની જરૂરત ખરેખર જ નથી આવતી.	રોટલીમાં ઉમેરેલું ફાઇબર શરીરની પોષણ ગ્રહણ કરવાની પ્રક્રિયામાં, ખાસ કરીને કૅલ્શિયમ અને આયર્ન મેળવવાની તકલીફમાં ઉમેરો કરશે. તમે પૂરતા પ્રમાણમાં ફાઇબર લેતા હશો તો પણ એને લુબ્રિકેટ કરવા માટે તમારી પાસે ચરબીના કોઈ સ્રોત નહીં હોય, આ સ્થિતિમાં તમને કબજિયાત થશે અને શરીર ફૂલેલું લાગશે અને અંતે તમે રેચકની મદદ લેશો.
માત્ર સંતરાં કે મોસંબી જેવાં મર્યાદિત ફળો ખાવાની સૂચના આપતા ડાયેટ્સ	ફળમાંથી કંઈ પણ પચાવવા માટે શરીરને યોગ્ય કાર્બ્સ, પ્રોટીન અને ચરબીની જરૂર પડે છે. ફળનો સૌથી વધારે ફાયદો જોઈતો હોય તો પોષણનું સારું સ્તર હોવું જોઈએ. જો તમે લો કૅલરી ડાયેટ પર હો તો ફળમાંથી પોષકતત્ત્વો પચાવવાની તમારી ક્ષમતા શૂન્ય થઈ જશે. (કારણ કે ડાયેટમાંથી પૂરતા કાર્બ્સ, પ્રોટીન અને ચરબી મળે તો જ	આપણે સંતરાં અને મોસંબી જેવાં લો કૅલરી ફળ ખાઈએ અને કેળાં, સીતાફળ, સ્ટ્રૉબેરી, ચીકુ જેવાં મોસમનાં ફળો એમ વિચારીને ન ખાઈએ કે એમાં બહુ 'શુગર' હોવાથી તે જાડાં બનાવશે. મોસમનાં ફળ ખાવા બહુ જ અગત્યનાં છે, કારણ કે કુદરત એને એવા સમયે જ પેદા કરે છે જ્યારે તેનાં પોષક તત્ત્વો સૌથી વધુ માત્રામાં હોય અને તમે સૌથી વધુ પોષક તત્ત્વો

	વિટામિન અને મિનરલ્સ ભળી શકે)	મેળવીને પચાવી શકો. કુદરતની વિરુદ્ધ ન જાવ નહીંતર એ તમારી વિરુદ્ધ જશે.
સૂકી ભેળ અથવા ખખરા	આ તમારા શરીરને કોઈ સજા આપવા જેવું છે અને ખાસ કરીને તમારી ભૂખને આમ, તમારા એન્ઝિમ્સ શૂન્ય નહીં પડે અને પૂરતું પાચન નહીં થાય. તમને લાગશે કે શરીર ફૂલી ગયું છે. (તમે આખો વખત ઓડકાર ખાધા કરશો.)	સૂકી ભેળ ખાવી એ તો કાર્ડ પહેરેલો સામાન ખાવા જેવું છે. તમને એમાંથી કોઈ પોષણ નથી મળતું, એમાં કોઈ પોષક તત્ત્વો હશે તો પણ એનું શૂન્ય પકીને ભળતું તો સાવ શૂન્ય જ હોય છે. તમે એવું તો કૅલરી ભીત ખાઓ છો જે પોષણમાં પણ તો છે. આનાથી તમારી પોષણની ગરજ વધશે. આખો દિવસ અકળાયેલા રહેશો, ફ્રેક્ચર્સ-સાંધાના દુખાવાનું જોખમ વધશે. ભેળ ખજૂરની ચટણી અને લીલી ચટણી સાથે ખાઓ જેનાથી તમારા ભેળનું પોષક મૂલ્ય અને કૅલરી વૅલ્યૂ વધશે.
સૂપ અને સલાડ : "આરોગ્યપ્રદ"ભોજન	ડિનર માટે આ સૌથી કૉમન વિકલ્પ છે – ડિનર કૉમ્બિનેશન છે. સલાડ તો ભગવાન જાણે ક્યારે સમારેલું હશે અને પછી તમે એમાં લો ફેટ ડ્રેસિંગ ઉમેરો એટલે તમે શરીરને ડિઝર્વીંગ અને ભીડનો ડોઝ આપી રહ્યા છો! સૂપમાંનાં શાક સમારી, ધોઈને રિતાર્ય પછી બાફ્યા છે જાણે કશું પડવાની જ ન હોય એમ બધી પ્રક્રિયા કરી નાખી હોય. આમ કોઈ પોષકતત્ત્વ તેમાં રહેતાં જ ન હોય, પછી તમે કોઈ કે પેસ્ટ્રી ખાઓ એમ બને – ડાયેટ ડિઝર્ટ આવી મોટું તો ન હોઈ શકે.	સંપૂર્ણ આહાર પર નિયંત્રણ રાખવાથી તમારા શરીરને વિવિધ પ્રકારનાં પોષક તત્ત્વો નથી મળતાં, કારણ કે તમારું ફોકસ તો કૅલરી હોય છે. આ પ્રકારના ડાયેટથી પોષણનું તો ઘણાં પ્રમાણ પર તમે ધ્યાન નથી આપતા. લોકો ચાલે. આ પોષણહીન સ્થિતિ તમારી વિટામિન અને મિનરલની ગરજમાં ઉમેરો કરશે – જેમાં કૅલ્શિયમ, વિટામિન B-12, D-3 (થાઇરોઇડ) અને PCOS માટે જોખમીનો ખાસ સમાવેશ થાય છે. તમારું વજન ઓછુંક 'ઘટશે' પણ તમારી ચમક, મનની સ્થિરતા, ઉર્જાનું સ્તર અને ઊંઘ પણ ઘટી જશે. તમે શું ખાઓ છો એ અંગે બુદ્ધિ વાપરી કેટલી કૅલરી ઉમેરાય છે એ ગણવાનું બંધ કરો.

ચેતવણી : પ્રોસેસ્ડ જ્યૂસ બનાવવાની પ્રક્રિયા ફળનાં બધાં જ પોષક તત્ત્વો ખતમ કરી નાખે છે. એવો કોઈ પણ પૅકેજડ જ્યૂસ નથી જે પ્રિઝર્વેટિવ વગર આવતો હોય. જ્યૂસ બનાવવા માટે પહેલાં કૉન્સન્ટ્રેટ તૈયાર કરાય છે – તેમાં ફળના ગરને ઊંચા તાપમાને મુકાય છે પછી ખૂબ પીસવાની અને વાટવાની પ્રક્રિયા થાય જેને કારણે કોઈ પણ ફળનાં વિટામિન તો ટકવાનાં નથી એ ચોક્કસ છે. પૅકેજડ સિરિયલ્સ અને ફ્રૂટ જ્યૂસ મોટે ભાગે ગેરમાર્ગે દોરતા લૅબલ્સ, જેમ કે ૧૦૦ ટકા ફ્રેશ (કોઈ પણ આહાર જેમાં પ્રિઝર્વેટિવ હોય એ તાજો કેવી રીતે હોઈ શકે? 'પ્રિઝર્વેટિવ ફ્રી' (આટલો લાંબો સમય મૉલના શેલ્ફમાં રહ્યો હોય તો પ્રિઝર્વેટિવ વગર શક્ય જ નથી), 'વધારાના પોષક તત્ત્વો ફાઇબર અને આયર્ન અને કૅલ્શિયમ ઉમેરેલું' (એવું તત્ત્વ જે તમારું શરીર શોષી ન શકે, વધારાનું કૃત્રિમ ફાઇબર કુદરતી પોષક તત્ત્વો ખાસ કરીને કૅલ્શિયમ અને આયર્નના ભળવાની પ્રક્રિયામાં નડશે.)

પરિશિષ્ટ ૩

આહાર જેને સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ મનાય છે... પણ ખરેખર કેમ નથી ?

	ફૂડ આઇટમ જેને 'હેલ્ધી' માનવામાં આવે છે.	કેમ તેને સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ મનાય છે?	અને કેમ એ 'હેલ્ધી' નથી.
૧.	મલ્ટિગ્રેઇન કે બ્રાઉન આટાને ઘઉં, જુવાર, બાજરા, રાગીના લોટની સરખામણીએ હેલ્ધી મનાય છે.	કારણ કે એમાં ફાઇબરનું પ્રમાણ ખૂબ વધારે હોય છે.	વધુ પડતું ફાઇબર કેલ્શિયમ અને મિનરલ્સ સાથે ભળી જાય છે અને તેને શરીરમાં તે ભળવાની પ્રક્રિયામાં નડતર બને છે. મલ્ટિગ્રેઇન આટામાં ભેળવેલા બીજા અનાજને કારણે પોષક તત્વો સારી રીતે નથી ભળતા, કારણ કે તે તમારા શરીરમાં એકરસ થવા સ્પર્ધા કરે છે. પરિણામે તમે જે હોય તેના કરતાં બહુ ઓછું પચાવી શકો છો.
૨.	તળેલી ચિપ્સની સરખામણીએ બેક્ડ ચિપ્સ	કારણ કે એ લો કેલરી લો ફેટ ફૂડ મનાય છે.	બેકિંગ માટે અમુક પ્રકારની ચરબી જરૂરી છે (શોર્ટનિંગ એજન્ટ્સ) અને કેમીકલ્સ પણ વપરાય (બેકિંગ સોડા) જે બેકિંગ વખતે તેમાં ઉમેરાય છે. એને હેલ્ધી માનવામાં આવે છે એટલે તમે તળેલી ચિપ્સ કરતાં બેક્ડ ચિપ્સ વધારે ખાઈ ઓવર ઈટિંગ કરશો.
૩.	સાદા કે ક્રીમવાળા બિસ્કિટની સરખામણીએ મલ્ટિ ગ્રેઇન બિસ્કિટ્સ	આ હાઈ ફાઇબર બિસ્કિટ્સથી ભૂખ ઓછી લાગે એમ માનવામાં આવે છે.	કેમીકલ્સ અને ચરબીથી ભરપૂર હોવાથી (બેકિંગ પ્રોસેસમાં તેની જરૂર પડે છે) એ તમારા શરીરમાં ભળી જ પોષક તત્વો હરી લે છે, કારણ કે આવડું બધું પ્રોસેસ્ડ ફૂડ પચાવવું તમારા શરીર માટે 'અઘરું કામ' છે. તમે એને હેલ્ધી માનો છો એટલે ખાશો પણ વધારે. અને તો સાદા કે ક્રીમ બિસ્કિટ્સ જ પસંદ છે. કમસેકમ તમને ખબર તો હોય કે તમે હાઈ-ફેટ, હાઈ-શુગર પ્રોડક્ટ ખાઈ રહ્યા છો જેથી જાળવીને ખાશો. ફાઇબરવાળા બિસ્કિટ્સથી પેલાં વધારે સ્વાદિષ્ટ હોય છે.
૪.	પરંપરાગત બટર કે ઘીની સરખામણીએ લો-ફેટ, લો-કોલેસ્ટરોલ બટર	કારણ કે એમાં ઓછી ચરબી હોય છે.	એમાનાં બંધારણીય ચરબી ઓછી હોય છે, પણ ટ્રાન્સ ફેટ હોય છે જે ફેટ મેટાબોલિઝમને નબળું બનાવે છે જ્યારે ઘરનાં ઘી કે માખણથી ફેટ મેટાબોલિઝમ સુધરે છે.
૫.	રેગ્યુલર ભેળની સરખામણીએ સૂકી ભેળ	રેગ્યુલર ભેળમાં નાખેલી ખજૂર-આંબલીની મીઠી ચટણી હાઈ કેલરી હોય છે.	ચટણીને કારણે રેગ્યુલર ભેળ પોષક અને આસાનીથી પચે તેવી બને છે. તમે જાણશો, એ ચટણીને કારણે ભેળમાં નહિવત કેલરી ઉમેરાય છે.

૬.	રેગ્યુલર ફેટ ચીઝની સરખામણીએ લો ફેટ ચીઝ	કારણ કે એ લો ફેટ હોવાથી હેલ્ધી મનાય છે.	લો ફેટ ચીઝને એ હદે પ્રોસેસ કરે છે કે એના બધાં જ પોષકતત્ત્વો ખલાસ થઈ જાય છે (કેલ્શિયમ, પ્રોટીન) અને એમાં જરૂરી ચરબીયુક્ત એસિડ CLA પણ બહુ ઓછું હોય છે. સીએલએ મેટાબોલિઝમ સુધારવા જરૂરી હોય છે.
૭.	શિંગની સરખામણીએ બદામ	વિટામિન-Eનો બહુ સારો સ્રોત ગણાય છે.	યોગ્ય પ્રમાણ અને સમયે ખવાય તો જ બદામ હેલ્ધી ગણાય. ઈચ્છો ત્યારે ખાવ એમ ન હોવું જોઈએ, કારણ કે એમાં ચરબી પણ ખૂબ હોય છે. 'હેલ્ધી' ગણીને બદામ ખાધે રાખશો તો ઓવરઈટિંગ કરશો. શિંગ કરતાં મોંઘી હોવાથી એ વધારે સારી નથી થઈ જતી. તમારા શરીરને ચણા અને શિંગદાણાની સારપનો પણ લાભ મળવા દો.
૮.	સ્વીટનર્સ/સાદી સફેદ ખાંડની સરખામણીએ બ્રાઉનસુગર	કેલરી ઓછી હોવાનું મનાય છે.	કેલરી ઓછી હશે એમ માનીને તમે એ વધુ પ્રમાણમાં વાપરો છો. સ્વીટનર્સમાં રસાયણ આવે છે જે મગજની કામગીરી પર અસર કરે છે (સુધારી ન શકાય તેવું નુકસાન થાય છે, એપિલેપ્ટિક ફિટ્સ), હોર્મોન્સ અસંતુલિત થાય છે, ઈન્સ્યુલિન ઈન્સેન્સિટિવિટી આવે છે, વાળ ખરવા જેવી અનેક આડઅસર થાય છે.
૯.	રોટલી-શાક-દાળના સંપૂર્ણ આહારની સરખામણીએ સૂપ અને સલાડ્ઝ	એમાં કેલરી ઓછી હોવાથી એને હેલ્ધી માનવામાં આવે છે.	ખોરાક માત્ર આંકડાઓથી નથી મપાતો. કેલરીને બદલે તેમાં કેટલાં પોષક તત્ત્વો છે એ જોવું વધારે અગત્યનું છે. સૂપને બ્લેન્ડ કરીને વધારે પડતો રાંધેલો હોવાથી એનું પોષક મૂલ્ય ખતમ થઈ જાય છે અને રંગીન પાણીથી વિશેષ કંઈ નથી રહેતો. સલાડમાં વિટામિન અને મિનરલ્સ તથા ફાઈબર ખૂબ હોય છે, પણ સંતુલિત આહાર સાથે ખવાય તો જ પૂરેપૂરો ફાયદો થાય.
૧૦.	ફળની સરખામણીએ ફ્રૂટ જ્યૂસ પીવો.	ચમકદાર ત્વચા માટે જવાબદાર ગણાય છે.	ફળ સમારો એટલે તેને સૂર્યપ્રકાશની અસર થવા માંડે. તરત જ વિટામિન અને મિનરલ્સ ઘટવા માંડે, તમે જ્યૂસ બનાવીને પીશો ત્યાં સુધીમાં એનાં બધાં પોષક તત્ત્વોનો નાશ થઈ ગયો હશે. ફ્રૂટ જ્યૂસ બનાવવા તમને વધારે ફળો જોઈશે જેને કારણે તમારી બ્લડસુગર વધશે.
૧૧.	મખનાની સરખામણીએ પોપકોર્ન	પોપકોર્નને સૌથી ઓછી કેલરીવાળો નાસ્તો મનાય છે.	અરે બટર અને મીઠાવાળો નાસ્તો ક્યારથી લો કેલરી થઈ ગયો? ઘીમાં મરી અને મીઠું નાખી વઘારેલા મખના ખાધા છે? તે ભરપૂર પોષણવાળા, સ્વાદિષ્ટ અને ક્રિસ્પ હોય છે. બીજું શું? પોપકોર્ન કરતાં દેખાવમાં પણ સારા હોય છે. સૈફ અલી જેને પોપકોર્નની સખત આદત હતી એ પણ મખના ખાતો થઈ ગયો છે. જોવું કેવો લાગે છે હવે?

પરિશિષ્ટ ૪

પોષક તત્ત્વોની ઊણપની અસરો - તમે શું કરી શકો ?

ઓહ નો!	એ શું છે?	શું તમે આ કરો છો?	તમને ખબર છે શું...	એને બદલે આ કરો...
વોટર રિટેન્શન (શરીરમાં પાણી ભરાવું)	પ્રોટીનની ઊણપ	લો કેલરી, લો ફેટ બિસ્કિટ્સ, ડાયેટ સ્નેક્સ ખાઓ છો?	તમારા શરીરને જરૂરી કાર્બ્સ, પ્રોટીન, ચરબી નહીં આપીને તમે શરીરનાં પોષણ સ્તર સાથે સમાધાન કરી રહ્યા છો. લો કેલરી ડાયેટ તમારાં પ્રોટીન સ્ટોર્સ ખલાસ કરશે, કારણ કે શરીરમાં કાર્બ્સનું કામ પ્રોટીને કરવું પડશે અને સાથે પોતાનું કામ પણ કરવું પડશે. પ્રોટીનનું સ્તર નીચું જવાથી એડીમા (વોટર રિટેન્શનની સ્થિતિ સર્જાય છે – તમારા કોષ કુદરતી રીતે પાણીનો નિકાલ ન થવા દેતા રૂધિરકુપમાં પાણી છોડે છે.	તાજો સંપૂર્ણ આહાર ખાઓ જેમાં કાર્બ્સ, પ્રોટીન અને ચરબીનું યોગ્ય પ્રમાણ હોય.
	સોડિયમ અને પોટેશિયમ ઇલેક્ટ્રોલાઇટ્સનું અસંતુલન	વેફર, બેકરી પ્રોડક્ટ્સ અને પેકેજ્ડ ફૂડ (ખૂબ બધા સોડિયમવાળું પ્રોસેસ્ડ ફૂડ)	પ્રોસેસ્ડફૂડનું વધારે પડતું સોડિયમ શરીરનું ઇલેક્ટ્રોલાઇટ સંતુલન બગાડશે. સોડિયમ પાણી રોકી રાખે જેથી વોટર રિટેન્શન થઈ શકે.	તાજો રાંધેલો ખોરાક ખાઓ અને પ્રોસેસ્ડ ફૂડ અઠવાડિયે એક જ વાર ખાઓ.
	ડિહાઇડ્રેશન	લો કેલરીવાળા કે એરેટેડ ડ્રિંક્સ, વધુ પડતી ચા કે કોફી પીઓ છો?	આ બધાં જ પીણાં ડિહાઇડ્રેટ કરે જેનાથી શરીરમાં પાણી જમા થાય. (તમારા શરીરને જ્યારે પૂરતું પાણી ન મળે ત્યારે જ એ પાણી ભેગું કરતું થાય.)	એના બદલે પૂરતું પાણી પીઓ જેથી શરીરમાં વધારાનું પાણી નીકળે, શરીરને લાંબો સમય હાઇડ્રેટેડ રાખો.

ઓહ નો!	એ શું છે?	શું તમે આ કરો છો?	તમને ખબર છે શું...	એને બદલે આ કરો...
બ્રેકઆઉટ્સ	વિટામિન A, C અને E, ક્રોમિયમ અને ઝીંકની ઊણપ (મુખ્યત્વે એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ)	કેનમાં મળતા જ્યૂસ પીવા, સુગરથી ભરપૂર બિસ્કિટ્સ પેસ્ટ્રી ખાઓ છો?	કેનમાં મળતા જ્યૂસ કે પીણાં અને બિસ્કિટ્સમાં રહેલી વધારાની ખાંડ અમુક પ્રકારના મિનરલ્સને શરીરમાં ભળવાની ક્રિયામાં નડશે જેનાથી શરીરમાં એ વિટામિન અને મિનરલ્સની ઊણપ સર્જાશે.	આખા અને તાજાં ફળો ખાઓ જેથી તમારા શરીરને મહત્તમ પોષણ મળે. (ફળો અને શાકભાજી લાંબો સમય સમારી રાખવાથી સૂર્યપ્રકાશ અને ગરમીને કારણે એનું પોષણ ખતમ થઈ જાય છે.)
	ડિહાઇડ્રેશન	નિયમિત રેસ્ટોરાંમાં જમવા જાઓ છો?	બધા જ વિટામિન-B સ્ટોર્સ અને પાચન માર્ગના મિત્ર સમાન બેક્ટેરિયા આલ્કોહોલથી ખતમ થઈ જાય છે જેનાથી પાચનતંત્ર નબળું પડે છે.	તાજું ખાઓ, ઘરે બનેલો સંપૂર્ણ આહાર જમો, કારણ કે આ ખોરાકનું પોષક મૂલ્ય પ્રોસેસ્ડ ફૂડથી ઘણું વધારે હોય છે.
		આલ્કોહોલ અવારનવાર પીઓ છો?		વધુ પાણી પીઓ જેથી તંત્રના બધા ટૉક્સિન્સ નીકળી જાય, લોહીનું પરિભ્રમણ સુધરે અને કોષ હાઇડ્રેટેડ રહે.

ઓહ નો!	એ શું છે?	શું તમે આ કરો છો?	તમને ખબર છે શું...	એને બદલે આ કરો...
વાળ ખરવા, બે મુખિયાં થવા અને ખોડો થવો	પ્રોટીનની ઊણપ જરૂરી ચરબીયુક્ત એસિડની ઊણપ અને ખાસ કરીને ઓમેગા-3 વિટામિન B6, B12 અને ફોલિક એસિડની ઊણપ ઝીંકની ખામી	ઘી વગરની સૂકી રોટલી ખાઓ છો, શાકને એકદમ રિફાઇન્ડ તેલમાં રાંધો છો, ફેટ ફ્રી દૂધ પીઓ છો? જમ્યા પછી કાર્બ્ઝ કાઢી નાખો છો, લો કાર્બ્ઝ ડાયેટ લો છો? સ્ટીરોઇડ્ઝ, ગર્ભનિરોધક અવારનવાર લો છો? રેચ લો છો? ખૂબ ખાઈને પછી જુલાબ લો છો?	પ્રોટીન, ચરબી અને ઝીંકની ઊણપ (લો કેલરી કે લો કાર્બ્ઝ ડાયેટ, ઉપવાસોને કારણે) સ્વસ્થ વાળનો વિકાસ અટકાવે છે અને વાળને સૂકા, શુષ્ક અને ફીકા બનાવે છે.	સ્વસ્થ, સુંવાળા વાળ માટે તમારે શરીરને પૂરતું પ્રોટીન આપવું પડશે (લાંબા અને મજબૂત વાળ મેળવીને ખરતા વાળ અટકાવવા) સાથે જરૂરી ચરબી (સુંવાળા અને ચમકદાર બનાવવા), ઝીંક (વાળ ઉગાડવામાં અને ખરતા અટકાવવામાં મદદ કરે છે), વિટામિન B6 અને B12 અને ફોલિક એસિડ (વાળની કોશિકાઓને નિયમિત રીતે લોહી અને ઓક્સિજનનો પુરવઠો પૂરો પાડે છે અને વાળનો જથ્થો વધારે છે). હેર ટ્રીટમેન્ટ ઉત્પાદનો પર આધાર રાખવાને બદલે શરીરને ઉપર જણાવેલ તત્ત્વોના પોષણની જરૂરિયાત પૂરી થાય એનું ધ્યાન રાખો.

બરડ નખ અને નખમાં સફેદ ડાઘા	પ્રોટીન, કેલ્શિયમ અને ઝીંકની ઊણપ	ફાઈબર કે વજનનો અમુક આંકડો મેળવવા બધા જ પ્રકારના ડાયેટ્સ અનુસરી ચૂક્યા છો? કાળી ચા, જ્યૂસીઝ, ડાયેટ કોલાઝ બહુ પીઓ છો?	દિવસ દરમિયાન તમે કેલરી ઓછી લેવાનો પ્રયાસ કરો છો, પણ તમે સાથે શરીરની પોષણની જરૂરિયાત સાથે અને પોષણના સંગ્રહ પર સમાધાન કરો છો. ભૂખ્યા રહેવાથી શરીરમાં સ્નાયુઓનું પ્રોટીન, કેલ્શિયમ (શરીરમાં PH સ્તર જાળવવા જરૂરી) અને માઇક્રોમિનરલ્સ ખાસ કરીને ઝીંક ઘટવા માંડે છે જેને કારણે વિકાસ ધીમો થાય છે અને ભૂખ મરવા માંડે છે જેને કારણે ભૂખ્યા રહેવાના તબક્કા લાંબા થતા જાય છે.	હવે આપણને ખબર પડી ગઈ છે કે પ્રોટીન શરીરમાં કોસ્મેટિકને લગતી ઘણી કામગીરી કરે છે. પ્રોટીનની કામગીરી અંગે કોઈ સમાધાન નથી થતું અને તેનો ઉપયોગ શરીરમાં યોગ્ય હેતુ માટે જ થાય છે તેની કાળજી રાખવા માટે આપણે પૂરતા કાર્બ્ઝ ખાઈએ તે જરૂરી છે (કેલ્શિયમ અને ઝીંકને પચવા માટે પણ પ્રોટીન જોઈએ). ખાતરી કરો કે તમે ખોરાકમાં પ્રોટીન સાથે પૂરતા કાર્બ્ઝ પણ ખાઓ છો.

ઓહ નો!	એ શું છે?	શું તમે આ કરો છો?	તમને ખબર છે શું...	એને બદલે આ કરો...
સુક્કા, ક્રેક થયેલા હોઠ	વિટામિન B-2ની આસીન અને B-3ની ઊણપ	નિયમિત દવાઓ, ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ, પેઇનકિલર્સ કે ઊંઘની દવાઓ લો છો? મર્યાદિત ડાયેટ પર છો?	આ બધી દવાઓ તમારા તંત્રમાંથી વિટામિન-બીના સંગ્રહને ખતમ કરી દેશે.	લાંબો સમય દવાઓનો ઉપયોગ ન કરો. ખાવાની ટેવ સુધારો અને શરીરને અલગ આહાર જૂથોનું પોષણ આપો. જેથી સૌથી વધુ પોષણ મળી શકે. પ્રોસેસ્ડ ફૂડ પર નિયંત્રણ લાવો.
સૂકી ત્વચા અને સૂકા હોઠ	જરૂરી ચરબીની ઊણપ બાયોટિનની ઊણપ	લો ફેટ દૂધ પીઓ છો? એક્સ્ટ્રા વર્જિન ઓલિવ કે હાર્ટ હેલ્ધી ઓઇલ જેવા તેલ વાપરો છો? ઘી નથી લેતાં? બાફેલાં કે ઉકાળેલાં શાક ખાઓ છો?	ડાયેટ પૂરતી ચરબી નહીં હોય તો ત્વચામાંથી મોઇશ્ચર જતું રહે છે અને ત્વચા સૂકી પડી જાય છે.	દૂધ અને નારિયેળ પાણી મલાઈ સાથે પીઓ. ડાયેટમાંથી ચરબી કાઢી ન નાખો. કારણ કે તમારા શરીરને વિટામિન અને મિનરલ્સ પચાવવા માટે અમુક પ્રમાણમાં ચરબીની જરૂર પડે (કાર્બ્ઝ અને પ્રોટીન સાથે). આ ચરબી તમારી ત્વચાને હાઇડ્રેટેડ રાખશે, સ્નિગ્ધ સુંવાળી રાખશે.
આંખ નીચે પફીનેસ (ફૂલી ગયું હોય તેવું), કાળાં કૂંડાળાં	વિટામિન K, B-12, B-6 અને આયર્નની ઊણપ	તમે એન્ટી હાઇપરટેન્સિવ દવાઓ લો છો (BP કંટ્રોલ કરતી દવાઓ), પેકેજ્ડ અને પ્રોસેસ્ડ ફૂડ (વધુ પડતું મીઠું) ખૂબ ખાઓ છો, સિગારેટ પીઓ છો?	ડાયેટમાં વધુ પડતું મીઠું, સિગારેટ પીવી, એન્ટી હાઇપરટેન્સિવ દવાઓ લેવાથી આંખ નીચેની લોહીની નસ પહોળી કરી ફુલાવે છે. જેને કારણે કાળાં કૂંડાળાં કે પફીનેસ થાય છે.	તમારી ભૂખ સિગારેટ પીને રોકશો નહીં. તાજો, સંપૂર્ણ આહાર ખાઓ જે લોહીનું પરિભ્રમણ સુધારે.

ઓહ નો!	એ શું છે?	શું તમે આ કરો છો?	તમને ખબર છે શું...	એને બદલે આ કરો...
એક દાંત પીળો પડી ગયો છે.	વિટામિન-C અને કેલ્શિયમની ઊણપ	જમવા વચ્ચે લાંબું અંતર રાખો છો? કાર્બોનેટેડ પીણાં સોફ્ટ ડ્રિંક્સ, કોફી અને ચા ખૂબ પીઓ છો?	ખોરાક વચ્ચે લાંબું અંતર રાખવાથી શરીરમાં એસિડ છૂટા પડવાનું પ્રમાણ વધે છે જે શરીરના કેલ્શિયમના સંગ્રહ પર અસર કરે છે અને પહેલી અસર દાંત પર થાય છે.	નિયમિત, વારંવાર ખાઓ. દિવસ દરમિયાન બે-ત્રણ મોટા મીલને બદલે નિયમિત અંતરે ખાઓ જેથી પેટમાં પીએચ સંતુલન જળવાય અને એસિડિટી ન થાય. દિવસમાં વધુમાં વધુ બે વાર ચા કે કોફી પીઓ અને કાર્બોનેટેડ પીણાં અઠવાડિયામાં એક જ વાર પીઓ.
પિગ્મેન્ટેશન થવું અને ત્વચા પર પેચીઝ થવા	આયર્ન, વિટામિન B-12, કેલ્શિયમ, વિટામિન D-3, A અને E-ની ઊણપ	નિયમિત રેચ લો છો? વધુ પડતા સન સ્ક્રીન કે સન બ્લોક ક્રીમ વાપરો છો?	વધુ પડતું ફાઇબર વિટામિન અને મિનરલ્સના પાચનમાં નડે છે, ખાસ કરીને કેલ્શિયમ અને આયર્ન પચાવવામાં- ફાઇબર્સ તેની આસપાસ વીંટાઈ જાય છે અને મળ વાટે એની બહાર નિકાલ કરી દે છે.	ખાતરી કરો કે તમે ભરપેટ ખાવ છો અને પૂરતા કાર્બ્સ લઈ રહ્યા છો જે B-12ને પચાવી શકે અને સાથે જરૂરી ચરબી પણ જે વિટામિન A અને E (ચરબી ઓગાળતા વિટામિન્સ) પણ પચાવે છે. સાથે તમે સૂર્યોદયની આસપાસ સવારે છથી આઠની વચ્ચે ફરી આવો તેનું ધ્યાન રાખો, જેથી શરીરને મહત્તમ D-3 મળી શકે. આ સમયે તમે જે પણ ખાઓ તેમાંથી તમારું શરીર વધુમાં વધુ પોષકતત્ત્વો મેળવી શકે છે.

પરિશિષ્ટ ૫

કેટલાંક બીજા સેમ્પલ ડાયટ્સ અને એક્ટિવિટી રિકોલ

સબીહા ખાન ૨૫ વર્ષની જુવાન મસ્તીલી IT કન્સલ્ટન્ટ છે.

એ IIT દિલ્હીમાં ભણી અને પોતાના વિદ્યાર્થીકાળ દરમિયાન ત્યાં જ રહી જ્યાં સુધી એને ચંદીગઢમાં નોકરી નહોતી મળી. (એનાં મમ્મી–પપ્પા પણ ત્યાં જ રહે છે.)

ખોરાકને મામલે એનો સ્વાદ પોતાની મમ્મીને મળતો આવે છે – એને પરાઠાં, લસ્સી અને છોલે ભટુરે બહુ જ ભાવે છે.

સ્કૂલમાં એને સ્પોર્ટ્સમાં રસ હતો અને બધી જ ટૂર્નામેન્ટ્સમાં ઉત્સાહથી ભાગ લેતી, ખાસ કરીને બાસ્કેટ બૉલ અને વૉલીબૉલ.

એને ITમાં કારકિર્દી બનાવવી હતી એટલે એણે સ્પોર્ટ્સ પડતી મૂકી, કારણ કે એના કોર્સમાં સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ હતી અને બહુ તાણ પણ! (સાંભળ્યું છે ને પહેલાં?) આ સમય દરમિયાન એને PCOSની સમસ્યા થઈ અને ખીલ (જેની એને બહુ શરમ આવતી). ત્યારથી એ બિચારી છોકરી કૉન્ટ્રસેપ્ટિવ પિલ્સ – ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ લે છે. (PCOD અને ખીલ માટે ડૉક્ટરો આ પ્રિસ્ક્રિપ્શન આપે છે.)

‘ફિટ’ રહેવાના સંઘર્ષમાં એણે કેટલાક ક્રેશ ડાયટ્સ પણ કર્યા છે, ‘ડિટોક્સ ડાયટ્સ’ પણ કર્યા છે, એક દિવસ પ્રોટીન અને એક દિવસ કાર્બ્ઝ લીધા હોય એવા ડાયટ્સ પણ અનુસરી ચૂકી છે.

એને પોતાનું કામ બહુ ગમે છે અને ખૂબ કામગરી છે, પણ હવે એણે નક્કી કર્યું છે કે સ્વાસ્થ્ય અને શરીર તરફ વધારે ધ્યાન આપશે. એને લાગે છે કે એણે પહેલાં જે કર્યું એ શરીર માટે બરાબર નહોતું અને હવે તે તંદુરસ્ત લાઇફસ્ટાઇલ તરફ વળવા માગે છે, ફિટનેસનું સ્તર સુધારવા માગે છે અને સ્કૂલના દિવસોમાં હતી એવી થવા માગે છે.

ત્રણ દિવસનો ડાયટ રિકોલ

પહેલો દિવસ			
સમય	ખાણીપીણી	પ્રવૃત્તિ	વર્કઆઉટ
૫.૩૦ - ૫.૪૫ સવારે	૨ ગ્લાસ પાણી	ઊઠી, ફ્રેશ થઈ	
૫.૪૫ સવારે	૧ લીંબુ, બે ગ્લાસ ગરમ પાણી		
૬.૧૫ - ૭.૦૦ સવારે			પાર્કમાં જઈને થોડું ચાલી અને સ્ટ્રેચિંગ કર્યું
૭.૩૦ સવારે	૧ ગ્લાસ બોર્નવિટાવાળું દૂધ	પાર્કમાં મિત્રો સાથે વાતો કરી, ઘરે આવી ફ્રેશ થઈ	
૭.૩૦ - ૮.૩૦ સવારે		નાહીને તૈયાર થઈ	
૮.૩૦ સવારે	૧ દૂધીનું સાદું પરોઠું (અડધી ચમચી તેલ), ૧ ગ્લાસ પાણી, ૧ કપ [illegible]		
૯.૦૦ સવારે		કામે જવા ડ્રાઇવ કર્યું	
૯.૩૦ સવારે	૧ ગ્લાસ પાણી		
૧૧.૦૦ સવારે		ડેસ્ક પર કામ કર્યું	
૧૧.૦૦ સવારે	૧ રોટલી, અડધી વાટકી છોલે શાક		
૧૧.૧૫ - ૩.૩૦ બપોરે		કામ કર્યું	
૩.૩૦ બપોરે	૧ કપ કેરી ટુકડા		
૩.૩૦ - ૫.૦૦ સાંજે	૩-૪ ગ્લાસ પાણી		
૩.૪૫-૫.૦૦		કામ કર્યું	
૫.૦૦ સાંજે		ઓફિસમાંથી નીકળીને ડ્રાઇવ કરીને નજીકના રેસ્ટોરાંમાં મિત્રને મળવા ગઈ	
૫.૩૦ સાંજે	અડધું વેજ લઝાનીયા અને એક ગ્લાસ મસાલા [illegible]		
૬.૦૦ - ૬.૩૦ સાંજે		મંદિર ગઈ.	
૬.૩૦ સાંજે		ઘરે ગઈ.	
૬.૩૦ - ૮.૦૦ સાંજે	૨ ગ્લાસ પાણી	ટીવી જોયું.	
૮.૩૦ સાંજે	૧ રોટલી, ૧ કપ મિક્સનું શાક, ૨ ગ્લાસ પાણી		
૮.૪૫ - ૧૦.૩૦ રાત્રે		ઘરે વાતો કરી	
૧૧.૦૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ	

બીજો દિવસ			
૫.૩૦ - ૫.૪૫ સવારે	૨ ગ્લાસ પાણી	ઊઠી, ફ્રેશ થઈ	
૫.૪૫ સવારે	૧ કેરી		
૬.૧૫ - ૭.૦૦ સવારે			ચાલતી પાર્કમાં ગઈ, જોગિંગ અને સ્ટ્રેચિંગ કર્યું
૭.૨૦ સવારે	બોર્નવિટાવાળું દૂધ	મિત્રો સાથે પાર્કમાં વાતો કરી અને ઘરે ગઈ.	
૭.૩૦ - ૮.૩૦ સવારે		નાહીને તૈયાર થઈ	
૮.૪૫ સવારે	દૂધીનું એક પરોઠું અને ૧ ગ્લાસ પાણી		
૧૨.૧૫ બપોરે		ડ્રાઈવ કરીને ઑફિસ ગઈ કામ કર્યું	
૧૨.૧૫ બપોરે	અડધી ચોકલેટ, ૧ રોટલી, ૧ કપ અડદ દાળ, અડધો કપ મશરૂમ		
૧૨.૪૫ - ૩.૦૦ બપોરે	૩ ગ્લાસ પાણી	કામ કર્યું	
૩.૦૦		થોડી વાર કામ અટકાવ્યું ઑફિસમાં ચક્કર માર્યાં	
૩.૧૫ - ૫.૧૫ સાંજે	મુઠ્ઠીભર ચણા અને ૪ ગ્લાસ પાણી	કામ કર્યું	
૫.૩૦ સાંજે		ઘરે પાછી ફરી.	
૬.૦૦ - ૮.૦૦ સાંજે		ટીવી જોયું, વાતો કરી	
૮.૦૦ સાંજે	દોઢ કપ ભાત, ૧ કપ અડદ દાળ, અડધો કપ ભીંડાનું શાક, ૧ ગ્લાસ મીઠી લસ્સી		
૧૧.૦૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ	
ત્રીજો દિવસ			
૬.૦૦ સવારે		ઊઠી, ફ્રેશ થઈ	
૬.૩૦ સવારે	૧ ગ્લાસ બોર્નવિટાવાળું દૂધ		
૬.૪૫ - ૮.૩૦		છાપાં વાંચ્યાં, વાતો કરી	
૮.૩૦ સવારે	દોઢ કપ પૌંઆ, ૧ ગ્લાસ ખારી લસ્સી		
૯.૦૦ - ૧૧.૦૦ સવારે	૧ ગ્લાસ પાણી	નાહી, પૂજા કરી ઘરમાં મમ્મી-પપ્પા સાથે વાતો કરી.	
૧૧.૦૦ - ૧.૩૦ બપોરે		શૉપિંગ કરવા ગઈ	
૧.૪૫ બપોરે	દોઢ કપ ભાત, ૧ કપ રાજમા, ૧ ગ્લાસ લીંબુનું શરબત		
૩.૦૦ બપોરે	મુઠ્ઠીભર ચણા		
૪.૦૦ - ૬.૩૦ સાંજે		ફિલ્મ જોવા ગઈ	
૭.૦૦ સાંજે	૧ ગ્લાસ પાણી		
૮.૩૦ સાંજે	બે રોટલી, ૧ કપ રાજમા, ૧ કોકોનટ બરફી		
૯.૪૫ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ	

ડાયટ રિકોલનું મૂલ્યાંકન

સબીહાને માત્ર યોગ્ય ખોરાક અને નિયમિત એક્સરસાઈઝની જરૂર હતી. (એ જલદી ઊઠે અને રાત્રે નિયમિત સમયે ઊંઘી જાય છે જેને કારણે મારું કામ સરળ થઈ ગયું.) એનું PCOD કાબૂમાં આવી ગયું, પણ એને ખીલથી છુટકારો જોઈતો હતો.

હવે તો આપણને બધાને ખબર પડી ગઈ છે કે જ્યારે પણ તમારા શરીરને જરૂરી પોષક તત્ત્વો ન મળે – ખાસ કરીને વિકાસના શરૂઆતી તબક્કામાં (અઢાર અને બાવીસની ઉંમરે, જે

છોકરીઓ માટે વિકાસનું સ્તર છે, તેમના અંડકોષ વયસ્ક થાય અને શરીરનો આકાર સ્ત્રી જેવો બનવા માંડે) – શરીરના કોષને જરૂરી પોષક તત્ત્વ ન મળે જેને કારણે હોર્મોન્સ અસંતુલિત થાય જેથી અંડકોષને વધુ પડતું કામ કરવું પડે જેની તાણ થાય અને અંતે પીસીઓએસની સમસ્યા થાય.

સબીહાને કૉલેજના દિવસોમાં ખૂબ તાણ રહી, કારણ કે એને પોતે જ તેમાં શ્રેષ્ઠ દેખાવો કરવો હતો, પછી ભલે એનું સ્વાસ્થ્ય કે ડાયટ બગડે. ક્રેશ ડાયટ કરીને એણે શરીરને વધારે પડતી તાણ આપી. માનસિક અને શારીરિક તાણ (સામાન્ય રીતે આ જ સ્થિતિ હોય છે)ને કારણે PCOS અચૂક થાય.

સ્કૂલના દિવસોમાં સબીહા સ્પોર્ટ્સમાં આગળ હતી એટલે એને હોર્મોન્સના અસંતુલનની પૂરેપૂરી અસર નહોતી થઈ જેને કારણે થાઇરોઇડ અને ડાયાબિટીસ જેવી તકલીફ થઈ શકે છે.

હવે કામને મામલે એને વહેલા નીકળવાની અને મોડા જવાની છૂટ છે, એને પોતાની નોકરી બહુ ગમે છે એટલે એની તાણ શરૂઆતનાં વર્ષો જેવી નહોતી, પણ તમે આજે જે છો એ તમે પંદર, અઢાર કે વીસની ઉંમરે શું કર્યું છે તેનું પ્રતિબિંબ છે અને સબીહાને પણ એની અસર તો ભોગવવી જ પડી.

એની સ્થિતિ સુધરી તો ખરી (એ માને છે કે બધું જ પુસ્તક વાંચ્યા પછી થયું.) પણ એને તો પહેલાંના ફિટનેસના સ્તરે પહોંચવું હતું અને પોષણનો પૂરતો સંગ્રહ કરવો હતો જેથી ત્રીસી, ચાલીસીથી માંડીને પચાસ કે સાઠે પહોંચે ત્યારે તેને સમસ્યા ન થાય.

જરૂરી ફેરફાર

સબીહાએ એના ડાયટમાં જરાતરા સફાઈ કરીને સંપૂર્ણ પોષક તત્ત્વો મળે એ રીતે ખાવું જોઈએ જેથી એના અંડાશયને આધાર રહે. એણે પોતાના ફિટનેસના સ્તરને પડકારે એવી એક્સરસાઈઝ પણ કરવી જોઈએ.

સૌથી સારી બાબત એ છે કે એને ઘરના લોકોનો બહુ સહકાર હતો (જેના કારણે તાણનું સ્તર પણ ઓછું હતું – ખાસ કરીને એ કામ માટે દિલ્હીથી ચંદીગઢ ગઈ ત્યારે).

એ પોતાના ડાયટમાં આ મુજબ ફેરફાર કરી શકે છે :

મીલ–૧ (સવારે ૫.૪૫) : કેળું અથવા મોસમનું ફળ (એને સીઝનલ ફળો બહુ ભાવે છે – ખાસ કરીને કેરી)

મીલ–૨ (સવારે ૭.૩૦) : વર્કઆઉટ પછી દસ મિનિટમાં જ પાણીમાં એક ચમચી પ્રોટીન શેક અને કેળું

મીલ–૩ (સવારે ૮.૩૦ – ૮.૪૫) : ઘરે તાજા બનેલાં સેવિયાં ઉપમા અથવા પરોઠા અને શાક સાથે કોથમીરની ચટણી (એનો પારંપરિક નાસ્તો)

મીલ–૪ (સવારે ૧૦.૩૦) : ફ્રૂટ યોગર્ટ અથવા ખારી લસ્સી (એને કંઈ ખારું કે ગળ્યું પસંદ છે જે કામે સરળતાથી લઈ જવાય)

મીલ–૫ (બપોરે ૧૨.૦૦) : રોટલી કે ભાત સાથે શાક અને દાળ (એક ચમચી ઘી, એની ઑફિસ ઘરથી પંદર જ મિનિટના રસ્તે છે એટલે એ કાં તો ઘરેથી ટિફિન લઈને આવે અથવા તો મમ્મી ઑફિસમાં પહોંચાડે.)

મીલ–૬ (બપોરે ૨.૦૦) : શેકેલા ચણા

મીલ–૭ (બપોરે ૪.૦૦) : ચીઝ ચીલી ટોસ્ટ (આમ તો સંપૂર્ણ ખોરાકની જરૂર છે, પણ કામના સ્થળે સગવડથી લઈ જઈ શકાય)

મીલ–૮ (સાંજે ૬.૦૦) : તાજું ફળ

મીલ–૯ (સાંજે ૭.૦૦) : રોટલી અથવા ભાત સાથે શાક અને દાળ (તાજું રાંધેલું)

મીલ–૧૦ (રાત્રે ૯.૦૦) : દૂધમાં અડધો ચમચો પ્રોટીન શેઇક (રાત દરમિયાનની શારીરિક સ્વસ્થતા માટે જરૂરી)

એને જરૂરી ચરબી લેવાની પણ સલાહ આપી હતી, જેમ કે ઓમેગા–૩ અને ૬ સાથે B–12, ઝીંક, એન્ટિઑક્સિડન્ટ્સ સાથે ક્રોમિયમ – ખાસ કરીને હોર્મોનની સ્થિતિ સુધારવા માટે અને એના કોષ વધુ પ્રમાણમાં પોષક તત્ત્વો પચાવી શકે અને ચરબીના કોષ ઘટાડી શકે સાથે જરૂરી ચરબી આપે પણ ખરા (જેમાં MUFAનો પણ સમાવેશ થાય છે.)

એક વાર સબીહાએ શરૂઆત કરી પછી તો પાછા ફરીને જોવાનો સવાલ જ નહોતો. દર અઠવાડિયે એની સ્થિતિ સુધરતી ગઈ અને પહેલા અઠવાડિયે તો એને લાગ્યું કે એ વ્યક્તિ તરીકે જ બદલાઈ ગઈ હતી. એણે સમયસર એનું ખાવાનું ખાધું જેમાં એને મજા પડી. દરેક મીલની એ આતુરતાથી રાહ જોતી, સમય પર ઊંઘી જતી અને સવારના વર્કઆઉટના સમયે ઊઠી જતી હતી.

એને ગળ્યું ખાવાની ઇચ્છા ઓછી થઈ ગઈ છે, એને પહેલા કરતાં વધારે ઊર્જામય લાગ્યું (એના સ્કૂલના દિવસોમાં હતી એ કરતાં વધારે), એના ઇંચ ઘટી રહ્યા હતા અને એ પહેલાં કરતાં વધુ પાતળી લાગતી હતી.

એના પિતા ડૉક્ટર છે અને તેમને લાગે છે કે પહેલી વાર સબીહા સાચે રસ્તે છે અને વજન ઘટાડવાને બદલે એણે સ્વાસ્થ્ય પર ધ્યાન આપ્યું એ બહુ સારું કર્યું છે.

હજી એની ઉંમર નાની હતી અને એ રમતમાં આગળ હતી એટલે એના સ્નાયુઓની યાદશક્તિ પણ સારી હતી જેનાથી એને સારું પરિણામ મેળવવામાં સારો એવો સહકાર મળ્યો.

અત્યારે એ સગાઈ પછીની કોર્ટશિપ માણી રહી છે (આ પ્રોગ્રામ દરમિયાન જ એનાં લગ્ન નક્કી થયાં, સગાઈ થઈ) અને ફિયાન્સીની બધી પ્રશંસા એ માણી રહી છે – એને લાગે છે કે એ પરફેક્ટ શેઇપમાં છે અને એવું એણે સ્વપ્નેય નહોતું વિચાર્યું.

એલિઝાબેથ ૨૯ વર્ષની છે, કસ્ટમર સર્વિસ ઓફિસર છે

એની કાર્યપદ્ધતિ બહુ તાણભરી છે અને એ રાત અને દિવસની શિફ્ટ્સમાં કામ કરે છે. કામમાં થતા સ્ટ્રેસને કારણે એ ખોટા પ્રકારનો આહાર લીધે રાખે છે. એ સવારે ઊઠે અને દિવસ દરમિયાન એને બહુ સુસ્તી લાગે છે એ સારી રીતે ઊંઘી હોય તો પણ.

એને બોર્ડરલાઇન ઓસ્ટોપેનિયા છે, જે એને એક ડીએક્સએ સ્કેન પછી ખબર પડી ત્યાં સુધી એને લાગ્યું કે કમર અને પગનો દુખાવો કલાકો ઊભા રહેવાથી અને હિલ્સ પહેરવાથી જ થાય છે.

એલિઝાબેથ તેના કામ અંગે આમ વાત કરે છે : હું એક ઑફિસર તરીકે કામ કરું છું જેમાં રોજની પાંત્રીસ ફ્લાઇટ્સનો ચાર્જ મારી પાસે હોય છે. મારે પ્રત્યેક મિનિટનો હિસાબ રાખવો પડે છે અને બધી ફ્લાઈટ્સ અને મોડી પડેલી ફ્લાઇટ્સથી માંડીને બધું જ જોવું પડે છે જેને કારણે મારી બધી જ ઊર્જા ખતમ થઈ જાય છે, જે મારામાં આમેય નથી હોતી. મારી નોકરી જરાય સર્જનાત્મક નથી, પણ એમાં સતત બોલવાનું, દલીલો, કોઈને વાત ગળે ઉતારવાની, સ્ટાફ સંભાળવાનો, કોઈ ખખડાવે એ સાંભળવાનું અને કોઈને ખખડાવવાનું ચાલુ રહે છે!

એ પોતાના પિતા સાથે રહે છે અને ઘરનું બધું જ કામ એને જાતે કરવું પડે છે. એ તાજું બનેલું નથી ખાતી અને દિવસમાં એક જ વાર રાંધે છે જે બીજા દિવસની બપોર સુધી ચાલતું હોય છે. એની ‘રજા’ ઘરેથી કામ કરવામાં અને સંદેશો પહોંચાડવા આમથી તેમ ખેપ મારવામાં

જ પસાર થઈ જાય છે.

ત્રણ દિવસનો ડાયટ રિકોલ

પહેલો દિવસ			
સમય	ખાણીપીણી	પ્રવૃત્તિ	વર્કઆઉટ
૩.૧૫ સવારે		ઊઠી તૈયાર થઈ	
૪.૦૦ સવારે	૧ કેળું, ૪ અખરોટ, ચા કપ દૂધ, તાજો ૧ નાનો લાડુ અને બી કોમ્પ્લેક્સની ૧ ટેબ્લેટ		
૪.૨૦ સવારે		ઘરે લેવા માટે કાર પિકઅપ આવી, ઓફિસે ગઈ	
૫.૦૦ - ૭.૩૦ સવારે		ડેસ્ક પર કામ કર્યું, ફ્લાઈટ મોનિટરિંગ, પેસેન્જર્સ સાથેની ફરિયાદોની વાતમાં હતી પછી મિટિંગમાં ગઈ	
૮.૦૦ સવારે	બ્રાઉન બ્રેડની સેન્ડવિચ (ત્રણ લેયર્સ), લીલી ચટણી અને બાફેલાં ઈંડાં, બે ઘૂંટડા પાણી, ૧ કપ કોફી (અડધો કપ જેટલી)		
૮.૪૫ સવારે		કાઉન્ટર પર પાછા ફરી કામ શરૂ કર્યું	
૧૦.૩૦ સવારે	થોડે સમય અંતરમાં ઘૂંટડે પાણી પીધું		
૧૧.૦૦ - ૧૨.૦૦ બપોરે		રિપોર્ટ અપડેટ કર્યા	
૧૨.૩૦ બપોરે	૨ ટુકડા સિંગની ચિક્કી અને ૨ ખાખરા	ઓફિસથી નીકળી, હોમ તરફ જતા ચિક્કી અને ખાખરા લીધા	
૧૨.૪૫ બપોરે		કેબમાં બેઠી, બહુ ટ્રાફિક હતો	
૧.૩૦ બપોરે		ઘરે પહોંચી, નાહી	
૨.૦૦ બપોરે	ચિકન ઓરેન્જ સલાડનો અડધો બાઉલ		
૨.૧૫ બપોરે	૩ નાની વાટકી ભાત, પોર્ક કરી અને દાલ-ચીકન સિમલામિર્ચ, બે ઘૂંટડા પાણી	ટીવી જોયું	
૩.૦૦ - ૬.૩૦ સાંજે		ઊંઘી ગઈ, જાગીને ઊઠી અને એક બોટલ પાણી પીધું	
૬.૪૫ સાંજે	કોફી સાથે બે-ચાર ચોકલેટ વેફર બિસ્કિટ		
૭.૪૫ - ૮.૪૫ સાંજે			ચાલવા ગઈ
૯.૦૦ રાત્રે		ઘરે પહોંચી, નાહી	

પહેલો દિવસ			
સમય	ખાદ્યચીજો	પ્રવૃત્તિ	વર્કઆઉટ
૩.૧૫ સવારે		ઝડપી તૈયાર થઈ	
૪.૦૦ સવારે	૧ સંતરું, ૪ અખરોટ, પા કપ દૂધ, તાજો ૧ નાનો લાડુ અને બી કોમ્પ્લેક્સની ૧ ટેબ્લેટ		
૪.૨૦ સવારે		મને લેવા માટે કાર ડ્રાઇવર આવી, ઓફિસે ગઈ	
૫.૦૦ - ૭.૩૦ સવારે		ડેસ્ક પર કામ કર્યું, ક્લાયન્ટ મોનિટરિંગ, પેકેજર્સ સાથેની મીટિંગોની તાલમાં હતી પછી મીટિંગમાં ગઈ	
૮.૦૦ સવારે	બ્રાઉન બ્રેડની સેન્ડવિચ (ચાર સ્લાઇસ), લીલી ચટણી અને ભાજીનાં ઉપર, બે ઘૂંટડા પાણી, ૧ કપ કોફી (અડધો કપ જેટલી)		
૮.૪૫ સવારે		કોમ્પ્યુટર પર પાછા ફરી કામ શરૂ કર્યું	
૧૦.૩૦ સવારે	થોડે સમયના અંતરે ૧ ઘૂંટડે પાણી પીધું		
૧૧.૦૦ - ૧૨.૦૦ બપોરે		રિપોર્ટ અપડેટ કર્યા	
૧૨.૩૦ બપોરે	૨ ટુકડા ફિશની ટિક્કી અને ૨ ખાખરા	ઓફિસેથી નીકળી, ઘેર તરફ જતા ટિક્કી અને ખાખરા લીધા	
૧૨.૪૫ બપોરે		કારમાં બેઠી, બહુ ટ્રાફિક હતો	
૧.૩૦ બપોરે		ઘરે પહોંચી, નાહી	
૨.૦૦ બપોરે	ચિકન ઓરેન્જ સલાડનો અડધો બાઉલ		
૨.૧૫ બપોરે	૩ નાની ચમચી ભાત, પોર્ક કરી અને દાળ-ચીઝ ડિપ, બે ઘૂંટડા પાણી	ટીવી જોયું	
૩.૦૦ - ૬.૩૦ સાંજે		ઊંઘી ગઈ, ઊઠીને ઝડપી અને એક બોટલ પાણી પીધું	
૬.૪૫ સાંજે	કોફી સાથે બે નાની ચોકલેટ વેફર બિસ્કિટ		
૭.૪૫ - ૮.૪૫ સાંજે			ચાલવા ગઈ
૯.૦૦ રાત્રે		ઘરે પહોંચી, નાહી	

પહેલો દિવસ			
સમય	ખાણીપીણી	પ્રવૃત્તિ	વર્કઆઉટ
૩.૧૫ સવારે		ઝડપી તૈયાર થઈ	
૪.૦૦ સવારે	૧ સંતરું, ૪ અખરોટ, પા કપ દૂધ, તજનો ૧ નાનો ટુકડો અને બી કોમ્પ્લેક્સની ૧ ટેબ્લેટ		
૪.૨૦ સવારે		બસ લેવા માટે [illegible] ચાલી, ઓફિસે ગઈ	
૫.૦૦ - ૭.૩૦ સવારે		ડેસ્ક પર કામ કર્યું, ફ્લાઇટ મૉનિટરિંગ, પેસેન્જર્સ સાથેની [illegible]	
૮.૦૦ સવારે	બ્રાઉન બ્રેડની સેન્ડવિચ (ટમેટા, લેટ્યૂસ, લીલી ચટણી અને [illegible]), બે ઘૂંટડા પાણી, ૧ કપ કૉફી (અડધો કપ જેટલી)		
૮.૪૫ સવારે		કાઉન્ટર પર પાછા ફરી કામ શરૂ કર્યું	
૧૦.૩૦ સવારે	થોડો સમય મળતાં ૧ ઘૂંટડો પાણી પીધું		
૧૧.૦૦ - ૧૨.૦૦ બપોરે		રિપોર્ટ અપડેટ કર્યા	
૧૨.૩૦ બપોરે	૨ ટુકડા ચિકનની પિત્ઝા અને ૨ [illegible]	ઓફિસેથી નીકળી, ઘેર તરફ જતા પિત્ઝા અને [illegible] લીધા	
૧૨.૪૫ બપોરે		ટ્રેનમાં બેઠી, બહુ ટ્રાફિક હતો	
૧.૩૦ બપોરે		ઘરે પહોંચી, નાહી	
૨.૦૦ બપોરે	ચિકન ઓરેન્જ સલાડનો અડધો બાઉલ		
૨.૧૫ બપોરે	૩ નાની ચમચી ભાત, પોર્ક કરી અને [illegible], બે ઘૂંટડા પાણી	ટીવી જોયું	
૩.૦૦ - ૬.૩૦ સાંજે		ઊંઘી ગઈ, [illegible] અને એક બોટલ પાણી પીધું	
૬.૪૫ સાંજે	[illegible] ચૉકલેટ વેફર બિસ્કિટ		
૭.૪૫ - ૮.૪૫ સાંજે			ચાલવા ગઈ
૯.૦૦ રાત્રે		ઘરે પહોંચી, નાહી	

ડાયટ રિકોલનું વિશ્લેષણ

કામની તાણ અને આહારની ખોટી આદતોને કારણે પોતાનું વજન વધ્યું છે અને ઊર્જા ઘટી ગઈ છે એમ એલિઝાબેથ માને છે. એ સ્વસ્થ ખાવાની પૂરેપૂરી કોશિશ કરે છે, પણ તોય ગળ્યું અને સગવડિયો ખોરાક ખાઈ લે છે. (‘મગજ નહીં, વજન ગુમાવો’ પુસ્તક વાંચીને એણે આ ડાયટ ચાલુ કરેલું. તમારે એના મૂળ ડાયટની તો કલ્પના જ કરવી રહી.)

જ્યારે પણ તમારા શરીરને કોઈ પણ પ્રકારની શારીરિક કે માનસિક તાણ થાય (જેનો ફરક શરીર નથી સમજી શકતું), એ સ્ટ્રેસ હોર્મોન છૂટા કરે છે, જેથી તમારું શરીર તાણને પહોંચી વળે. આવા સમયે તમારા શરીરની પોષણની જરૂરિયાત વધી જાય છે અને જો તે પૂરી ન થાય તો ચરબી જમા થવા માંડે છે. માટે બહુ જરૂરી છે કે તમારા શરીરમાં તાણમુક્ત વાતાવરણ હોય જેથી મહત્તમ પોષક તત્ત્વો પચીને ભળી શકે.

એલિઝાબેથનું શરીર સતત તાણનો ભોગ બને છે, કારણ કે એ રાત–દિવસની શિફ્ટ સાથે ઍડ્જસ્ટ થવાનું (જેમાં શરીરને કુદરતી બાયોલૉજિકલ ક્લૉકથી વિપરીત સંજોગોમાં કામ કરવું પડે છે જે તાણયુક્ત વાતાવરણ ખડું કરે છે.) ફ્લાઇટ્સ મૉનિટર કરવાની, ગ્રાહકો સાથે કામ પાર પાડવાનું જેમાં બૂમો પાડવી અને સાંભળવી પડે (ક્યારેય સહેલું નથી હોતું)! એને ઘરની પણ જવાબદારી છે જેમાં સફાઈ, ઇસ્ત્રી, રસોઈ, કરિયાણાની ખરીદી વચ્ચે એને જાત માટે બહુ ઓછો સમય રહે છે.

‘મગજ નહીં, વજન ગુમાવો’ પુસ્તક વાંચીને એણે કોઈ એક એક્સરસાઇઝ કરવાની તો શરૂઆત કરી, એણે યોગ કરવા માંડયા જેનાથી એને સંતુલન જળવાતું હોય એમ લાગ્યું.

એ મોડી ઊંઘે છે અને ભાગ્યે જ સારી પેઠે ઊંઘે છે જેને કારણે સવારે ઊઠે ત્યારે એને સુસ્તી અને આળસનો અનુભવ થાય છે.

જરૂરી ફેરફાર

એલિઝાબેથે સરખું ખાવાની જરૂર છે જેથી એના શરીરને યોગ્ય પોષક તત્ત્વો મળશે અને એની ઊર્જાનું સ્તર જળવાશે અને આમ એ એના કામ અને ઘરને લગતી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓને વધારે સારી રીતે કરી શકશે.

એણે વધારે વાર ખાવાની જરૂર છે અને અઠવાડિયામાં ત્રણ દિવસ તો એક્સરસાઇઝ કરવી જ જોઈએ જેથી ઊર્જા અને ફિટનેસનું સ્તર સુધરશે. એણે વહેલા ઊંઘવાની જરૂર છે, મોડામાં મોડા સાડા દસે તો ખરું જ, કારણ કે એને સવારે પણ વહેલા ઊઠવાનું હોય છે. આમ થવાથી એનું શરીર ઝડપથી રિકવર થશે.

એક વાર એ કેટલાક સાદા ફેરફાર કરશે, જેમ કે યોગ્ય સમયે અને નિયમિત સમય ગાળામાં ખાવું, નિયમિત એક્સરસાઇઝ કરવી, સમય પર ઊંઘવું, એને વધારે ઊર્જામય, ફિટ, શાંત, વધારે સતર્ક બનશે અને તાણની સ્થિતિ સારી રીતે સંભાળી શકશે.

એ વેઇટ ટ્રેઈનિંગ કરશે તો એને માટે સારું રહેશે, કારણ કે એના શરીરમાં હાડકાંની ખનીજ ઘનતા અને લીન બૉડી માસ સુધરશે જેને કારણે એના શરીરનું બંધારણ સુધરશે અને ચરબીનો સંગ્રહ ઘટાડશે. આમ કરવાથી એનાં પગ અને પીઠના સ્નાયુ મજબૂત થશે, જેથી ઊભા રહેવામાં અને હિલ્સ (યુનિફૉર્મનો ભાગ છે) પહેરવામાં એને આસાની રહેશે.

એ પોતાના ડાયટમાં આ મુજબ ફેરફાર કરી શકે :

મીલ–૧ (સવારે ૩.૧૫) : પ્રોટીન શેઇક (દિવસની સારી શરૂઆત અને આખી રાતના ઉપવાસમાં શરીરને રાહત આપવા માટે જરૂરી છે)

મીલ–૨ (સવારે ૫.૦૦) : કેળાં અથવા કોઈ પણ તાજું ફળ (ખાવામાં સરળ અને સાથે રાખવામાં સહેલું)

મીલ–૩ (સવારે ૭.૦૦) : એક ચીઝ સ્લાઇઝ (લઈ જવામાં સરળ અને સ્વાદેન્દ્રિયને સંતોષ આપશે.)

મીલ–૪ (સવારે ૯.૦૦) : બ્રેડની એક સ્લાઇસ ચટણી અને શાકભાજી સાથે (ઘરેથી પૅક કરીને લાવી શકે બહુ કડાકૂટ ન થાય.)

મીલ–૫ (સવારે ૧૧.૦૦) : સોય મિલ્ક, કોઈ પણ ફ્લેવરનું (સરળતાથી મળી જાય અને ઑફિસમાં રાખી શકે અથવા કેન્ટિનમાંથી ખરીદી શકે.)

મીલ–૬ (બપોરે ૧.૦૦) : મુઠ્ઠીભર ચણા કે સિંગ (ઑફિસમાં રાખી શકે અથવા સાથે બૅગમાં પણ લાવી શકે.)

મીલ–૭ (બપોરે ૩.૦૦) : ભાત અને વેજ કરી (ઘરે)

મીલ–૮ (સાંજે ૫.૦૦) : બે એગ વ્હાઇટ્સ સાથે શાક અને આખા ધાનને બ્રેડ ટોસ્ટ (ઘરે બનાવવું સહેલું છે)

મીલ–૯ (સાંજે ૭.૦૦ અથવા યોગ પછી) : એક રોટલી અને શાક અથવા તો શાક અને દાળ (ઘરે વહેલી જમે જેથી રાત્રે જલદી ઊંઘી શકે)

આ મીલ્સની સાથે એને વ્હે પ્રોટીન સપ્લિમેન્ટ, વિટામિન–C અને E

(એન્ટિઑક્સિડન્ટ), B કૉમ્પલેક્સ વિટામિન્સ અને કૅલ્શિયમ લેવાની સલાહ અપાઈ. (વ્હે પ્રોટીનથી રિકવરીની પ્રક્રિયા ઝડપી બને, બીજા વિટામિન એની પોષણની ઊણપનો ખ્યાલ રાખશે જેનાથી એના સમગ્ર પોષણના સ્તર સ્થિતિ સુધરશે અને વધારે સારી રીતે કામ

કરી શકશે.)

એલિઝાબેથે સૂચના મુજબ ખોરાકમાં ફેરફાર કર્યા, એને સૂચના અપાઈ કે પહેલા બે અઠવાડિયા એણે એક્સરસાઇઝ કરવાને બદલે યોગ્ય ખોરાક લેવો અને ઊંઘવાના સમયનું ધ્યાન રાખવું. એના પોષણનું સ્તર જેટલું હોવું હોવું જોઈએ એ સ્થિતિમાં આવ્યું અને તેણે સરખી રીતે ઊંઘવાનું શરૂ કર્યું પછી જ એને એક્સરસાઇઝ કરવાની સલાહ અપાઈ.

એને નોનવેજીટેરિયન આહાર ઘટાડવાનું કહેવાયું (અઠવાડિયે એક કે બે જ વાર) અને લિનિયલ મીટ્સ પસંદ કરવા કહ્યું. (નોનવેજિટેરિયન આહાર પચાવવામાં મુશ્કેલ હોય છે જેથી તેને પાચનતંત્ર સુધી પહોંચાડવા માટે લોહીનો પ્રવાહ વધુ જોઈએ, પરંતુ એ કામ કરે એ દરમિયાન એના મગજ સુધી વધુ લોહી પહોંચે એ જરૂરી હતું જેથી એ વધારે સતર્ક રહી શકે.)

અઠવાડિયામાં જ એને વધારે એનર્જેટિક લાગવા માંડયું અને એને જરાય થાક નહોતો લાગતો બલકે એને નોકરીમાં પહેલા જેટલી તાણ પણ નહોતી લાગતી. આ થયું કારણ કે એ માનસિક અને શારીરિક રીતે તાણભર્યું વાતાવરણ સાંભળી શકે તેવી સ્થિતિમાં આવી ગઈ હતી.

આઠ અઠવાડિયા પછી એણે શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ તપાસ્યું જે ૨.૫ ટકા ઘટી ગયું હતું. થોડાં બીજાં અઠવાડિયાં પસાર થયા પછી એનું શરીર વધારે ટોન્ડ થયું અને એનાં કપડાં ઢીલાં પડવા માંડયાં. એના થોડાંઘણાં ઈંચ ઘટી ગયાં, વધારે તાજી દેખાવા માંડી અને પહેલાથી ઘણી વધારે ઊર્જામય બની ગઈ. હવે એને શિફ્ટ્સમાં કામ કરવામાં તકલીફ નથી થતી. નોકરી પ્રત્યે એ જેટલી જવાબદાર હતી એટલી જ જવાબદાર એ જાત પ્રત્યે પણ બની ચૂકી છે.

પ્રિયા લાલવાણી 3૧ વર્ષની ગૃહિણી છે અને બે બાળકોની મમ્મી છે

એ વીસેક વર્ષની હતી ત્યારે જ એનાં લગ્ન થઈ ગયાં હતાં અને એકવીસમે વર્ષે એને પહેલું બાળક, એની દીકરી જન્મી. ત્યારથી એ ઘરની જવાબદારીઓમાં એવી ગૂંચવાઈ ગઈ છે કે એને પોતાના ઘરકામ અને બાળકોની આગળ કંઈ જ દેખાતું નથી. એની જિંદગી બાળકોનું ધ્યાન રાખવામાં, રસોઈ કરવામાં, ઘર માટે ખરીદી કરવામાં, ઘર સાફ કરવામાં જ ચાલ્યા કરે છે. એનો અડધો દિવસ પસાર થાય ત્યારે તો એ થાકીને ઢગલો થઈ ગઈ હોય. (રાત્રે આઠ કલાક ઊંઘ્યા પછી સવારે ઊઠે ત્યારે એને તાજગી નથી અનુભવાતી.)

એને પહેલેથી કામ કરવું હતું અને પોતાનો બિઝનેસ શરૂ કરવો હતો, એ મિત્રો સાથે મજા કરવાનું ભૂલી ગઈ છે (જેમ કે સખીઓ સાથે રાત્રે બહાર રહેવું અને લગ્ન પહેલાંની પાર્ટીઝમાં જવું) કારણ કે એને છોકરાં સાચવવાનાં હોય છે (જે એને આટલાં જલદી નહોતા જોઈતાં).

હવે અંતે એને જાત માટે એક જ વસ્તુ કરવી છે જે છે વજન ઉતારવું અને પાતળા થવું, એણે નક્કી કર્યું કે એ ડાયટ પ્રોગ્રામ કરશે.

ત્રણ દિવસનો ડાયટ રિકોલ

સમય	ખાણીપીણી	પ્રવૃત્તિ	વર્કઆઉટ
પહેલો દિવસ			
૭.૦૦ સવારે		ઊઠી, ફ્રેશ થઈ, નાહી લીધું	
૭.૧૫ સવારે	૧ કપ ચા, ૮ બદામ (રસોડામાં કામ કરતાં ખાધું)		
૭.૩૦ થી ૯.૩૦ સવારે		વરનું ટિફિન બનાવવાની શરૂઆત કરી, પોતાનો અને બાળકોનો રૂમ સાફ કર્યો, દીકરાને તૈયાર કર્યો.	
૯.૩૦ સવારે	૪ ગ્લાસ પાણી		
૧૦.૩૦ સવારે	૨ ગ્લાસ છાશ, ૨ ઓપન ટોસ્ટ સેન્ડવિચ		
૧૧.૩૦ સવારે	ચિક્કીનો ૧ ટુકડો		
૧.૧૫ બપોરે	જુવારની ૨ રોટલી, અડધું આલુ પરોઠું, અડધો કપ દહીં, અડધો કપ દાળ અને અડધો કપ ભાત	જમ્યા પછી ફળ અને નાસ્તો કરવા મિત્ર કેન્ડી ગઈ	
૩.૦૦ થી ૪.૦૦ બપોરે		છોકરાંઓને ભણાવ્યા અને આર્કિટેક્ટ સાથે વાત કરી	
૪.૦૦ બપોરે		મારા સહિત બધા માટે ચા બનાવી	
૪.૧૫ બપોરે	ચા અને બે ક્રીમ ક્રેકર્સ	રાતના જમવાની તૈયારી	
૫.૩૦ સાંજે			એક કલાક જીમમાં ગઈ
૭.૩૦ સાંજે	૧ કપ પપૈયું અને સૂપ	નાહીને રસોડામાં કામકાજ કર્યું	
૮.૩૦ રાત્રે	ચીઝ વગર એક પીઝા	છોકરાંઓને ભણવા બેસાડ્યા	
૯.૦૦ રાત્રે		ટીવી જોયું	
૧૧.૦૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ.	
બીજો દિવસ			
૭.૩૦ સવારે	ચા અને આઠ બદામ	નાહી લીધું	
૮.૦૦ - ૧૦.૩૦ સવારે		ઘરનું બધું કામ કર્યું, છોકરાંઓના ટિફિન ભર્યા, મારો રૂમ સાફ કર્યો અને કબાટમાં કપડાં મૂક્યા.	
૧૦.૩૦ સવારે	બે ઓપન ટોસ્ટ સેન્ડવિચ અને બે ગ્લાસ છાશ		
૧૧.૦૦ - ૧૨.૦૦ સવારે			જીમમાં ગઈ
૧.૧૫ બપોરે	૧ પીઝા અને ૧ કપ દહીં		
૨.૦૦ થી ૩.૦૦ બપોરે		છોકરાંઓને ભણવા બેસાડ્યા	

૩.૦૦ બપોરે	૧ ટુકડો ચૉકલેટ	છોકરાંઓ માટે દૂધ બનાવી એક ઝોકું ખાધું	
૪.૦૦ બપોરે		છોકરાંઓના ટ્યૂશન ટીચર અને મારે માટે ચા બનાવી	
૪.૧૫ બપોરે	એક કપ ચા, બે ક્રીમ ક્રેકર્સ		
૫.૦૦ સાંજે		છોકરાંઓનું ટ્યૂશન ચાલુ હતું ત્યારે શૉપિંગ કરવા ગઈ. ઘરે આવી સાંજની જમવાની તૈયારી કરી	
૭.૩૦ સાંજે	એક બાઉલ પપૈયું અને એક બાઉલ સૂપ		
૮.૪૫ રાત્રે	બે રોટલી, બટેટાનું શાક, દહીં અને બે ચમચી ખીચડી		
૯.૦૦ રાત્રે		દીકરાને ભણાવ્યો અને ટીવી જોયું	
૧૧.૦૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ.	
ત્રીજો દિવસ (રજા)			
૮.૦૦ સવારે	૧ કપ ચા અને બદામ	છાપાં વાંચ્યાં, નાહવા ગઈ, રસોડું કરીને દીકરાને ભણાવ્યો	
૯.૩૦ સવારે	ગ્રીન ટી અને ફળ		
૧૦.૩૦ સવારે	૧ ઇડલી, ૨ સ્લાઇઝ ટોસ્ટ, ૨ ગ્લાસ છાશ		
૧.૦૦ બપોરે	જુવારની બે રોટલી, શાક, દહીં અને તળેલો પાપડ		
૨.૦૦ - ૩.૦૦ બપોરે		છોકરાંઓને ભણાવ્યાં	
૪.૦૦ બપોરે	એક ચા અને બે ક્રીમ ક્રેકલ		
૬.૩૦ સાંજે	સૂપ અને પપૈયું	વર સાથે વાતો કરી	
૮.૦૦ સાંજે	બહાર ચાઇનીઝ જમવા ગયા		
૧૧.૦૦ રાત્રે		ઊંઘી ગઈ.	

ડાયટ રિકોલનું મૂલ્યાંકન

પ્રિયાના રિકૉલ પરથી ખબર પડે છે કે એ એનો દિવસ વહેલો શરૂ કરે છે અને તે ખાસ્સો લાંબો ખેંચાય છે. એ ઊઠીને તરત રસોડામાં જાય છે, ચા બનાવે છે અને રાંધતી વખતે થોડી બદામ ખાઈ લે છે. (શાંતિથી સવારની ચા માણવાનો પણ સમય નથી હોતો!!)

આ પછી એ છોકરાંઓ પાછળ સતત દોડતી રહે છે – સ્કૂલ માટે તૈયાર કરો, ડબ્બા પૅક કરો (સાથે વરનો ડબ્બો પણ), એમને ભણાવો, ઘરે આવે ત્યારે નાસ્તો અને દૂધ આપો, એમનો રૂમ ઠીકઠાક કરો વગેરે.

એમનાં ટ્યૂશન ચાલતાં હોય એ સમયનો ઉપયોગ કરી એ કાં તો શૉપિંગ કરવા જાય છે અથવા વર્કઆઉટ કરવા. પ્રિયા આખા દિવસમાં જાત માટે ભાગ્યે જ કંઈ કરે છે. એને લાગે છે કે એ માત્ર ગૃહિણી છે પણ આખો દિવસ એ બાઈ, રસોઇયણ, સફાઈવાળી અને એકાઉન્ટન્ટ જેવા જૉબ રોલ્સમાં હોય છે! દિવસને અંતે એ બહુ થાકેલી હોય છે કે બીજા દિવસનો પ્લાન સુધ્ધાં નથી કરી શકતી.

એને ટીવી પર સાસ–બહુ સિરિયલ્સ જોવાનું બહુ ગમે છે. એના છોકરાંઓને ભણાવતી હોય ત્યારે એ સિરિયલ્સ જુએ છે (મ્યુટ રાખીને – એ જાતને એટલો સમય આપવાને લાયક પણ નથી ગણતી. જાત માટે કંઈ કરશે તો એને ગિલ્ટ થશે. એને આદર્શ મમ્મી, આદર્શ પત્ની અને આદર્શ ગૃહિણી થવું છે!)

જરૂરી ફેરફાર

પ્રિયા ઘર અને છોકરાંઓને મામલે બહુ જ સારું ધ્યાન રાખે છે, પણ જો એને પસંદગી કરવા મળે તો એને આ પ્રકારની જિંદગી નથી જીવવી. એ પોતાના વર અને બાળકોને પ્રેમ કરે છે, પણ એને કલ્પના નહોતી કે એ આખું જીવન તેમને જ સમર્પિત કરી દેશે અને પછી એને પોતાની ગમતી ચીજોને મામલે સમાધાન કરવું પડશે.

પ્રિયા પોતાની જિંદગીમાં જરૂરી ફેરફાર કરે અને પોતાના ખોરાકનું ધ્યાન રાખવાની શરૂઆત કરે તો એ પોતાના રોજિંદા કામ કરવા માટે પણ એની પાસે પૂરતી ઊર્જા હશે. શરીરને પોષણ મળશે એટલે એને વધુ શાંત અનુભવ થશે અને અત્યારે થાય છે એવી તાણ પણ નહીં થાય. એ પોતાના ડાયટને આ મુજબ બદલી શકે :

મીલ–૧ (સવારે ૭.૦૦ વાગ્યે ઊઠીને પહેલી દસ મિનિટમાં જ) : પલાળેલી બદામ અને અખરોટ

મીલ–૨ (સવારે ૮.૩૦) : પરોઠા કે કૉફી (સિંધી નાસ્તો એ કોઈ પણ ગિલ્ટ વગર ખાશે)

મીલ–૩ (સવારે ૧૦.૩૦) : ફળ

મીલ–૪ (સવારે ૧૧.૩૦ વર્કઆઉટ પછી) : પ્રોટીન શેક, બાફેલા બટેટા

મીલ–૫ (બપોરે ૧.૦૦) : ભાત. રાજમા અથવા ચણા અને શાક

મીલ–૬ (બપોરે ૩.૦૦) : ઑલિવ્ઝ (એને ઑલિવ્ઝ બહુ ભાવે છે, પણ ખાવાની હિંમત નથી કરી.)

મીલ–૭ (સાંજે ૫.૦૦) : પનીર રોલ્સ (આ મીલ એને બહુ જ ગમે છે)

મીલ–૮ (સાંજે ૮.૦૦) : તાજું ફળ (એના છોકરાંઓને ભણાવવાના સમયમાં એને પણ તો ઊર્જા જોઈએ)

મીલ–૯ (રાત્રે ૮.૩૦ અથવા યોગ પછી) : રોટલી અને શાક

ડાયટમાં આ ફેરફાર કરીને એણે નિયમિત વર્કઆઉટ કરવાની શરૂઆત કરી.

એને B–6 નું સપ્લિમેન્ટ (મન શાંતરહે એટલે), એન્ટિઑક્સિડન્ટ્સ વિટામિન–C અને E, ઓમેગા–૩ (કોષમાં પોષક તત્ત્વો યોગ્ય માત્રામાં પહોંચે તે માટે) અને કૅલ્શિયમ જેથી એના શરીરને કામ કરવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં પોષક તત્ત્વો મળી રહે.

એણે આ રીતે ખાવાનું શરૂ કર્યું પછી તે શાંત બની અને ઊંઘ પણ સારી આવવા માંડી (પહેલાં સરખી રીતે ઊંઘવામાં પણ એને તાણ થતી) અને સવારે ઊઠતાં સાથે તાજગી લાગવા માંડી.

એનાં બાળકોની પરીક્ષાની એને કોઈ તાણ નહોતી!!

એણે સરખું ખાવાનું શરૂ કર્યું (એટલે એનાં બાળકોએ પણ સરખું ખાવાનું શરૂ કર્યું. એમનું જંકફૂડ (બિસ્કિટ્સ, ચિપ્સ, ડિર્ઝટ્સ) અઠવાડિયે એક વાર અથવા તો વીક–ઍન્ડ ટ્રીટ બની ગયું, જે પ્રિયા પણ તેમની સાથે માણતી.

ઉષા રાવ ૩૩ વર્ષની શિક્ષિકા છે, જે પોતાની સ્કૂલ ચલાવે છે.

એ અગાઉ ઘણા ડાયેટિશિયન્સ પાસે જઈ આવી છે, કારણ કે દર વખતે એ ડાયટ બંધ કરે એટલે એનું વજન વધી જતું. એ હવે ભાગ્યે જ કંઈ ખાય છે અને પાંચ–છ કપ ચા પર જ દિવસ કાઢી નાખે છે.

એને માથાના દુ:ખાવાની સમસ્યા છે અને રોજની એક પેઇન કિલર લે છે. કામ અને ઘરની બીજી જવાબદારીઓને કારણે એ રોજ બહુ થાકી જાય છે. પોતે ખૂબ સારું વાચન ધરાવતી શિક્ષિકા છે, માને છે કે એના વ્યવસાયને કારણે એને માથાના દુખાવાની ફરિયાદ છે, કારણ કે એ સતત બાળકોથી ઘેરાયેલી હોય છે. એને બાળકો સાથે રહેવું ગમે છે અને આ

કામ એને બહુ રિવોર્ડિંગ લાગે છે, પણ એને થાય છે કે સાથે માથું ન દુ:ખતું હોત તો વધારે સારું થાત. પોતાના વિદ્યાર્થીઓના ઊર્જાના સ્તર સાથે એ સરખામણી કરી શકતી હોત તો વધુ સારું થાત એમ પણ એને લાગે છે.

ત્રણ દિવસનો ડાયટ રિકોલ

સમય	ખાણીપીણી	પ્રવૃત્તિ	વર્કઆઉટ
પહેલો દિવસ			
૫.૩૦ - ૬.૦૦ સવારે	૨-૩ કપ ચા	ઊઠી	
૬.૦૦ - ૭.૩૦ સવારે		તૈયાર થઈ દીકરીને સ્કૂલે મોકલવા તૈયાર કરી	
૮.૦૦ સવારે	૫ બદામ	દીકરીને સ્કૂલે ઉતારીને જીમમાં ગઈ	
૮.૩૦ - ૧૦.૦૦ સવારે			૨૦ મિનિટ ટ્રેડમિલ પર દોડી - સ્પીડ ૭.૫, ૨૦ મિનિટ ચાલી - સ્પીડ ૬, ૩૦ મિનિટ ક્રોસ ટ્રેઈનર (લેવલ ૫-૬)
૧૦.૩૦ સવારે		નાહી અને કામે જવા તૈયાર થઈ	
૧૦.૪૫ - ૨.૦૦ બપોરે		કમ્પ્યૂટર પર કામ કર્યું	
૧.૦૦ બપોરે	૧ મૈસૂર મસાલા ઢોંસા		
૨.૦૦ - ૩.૦૦ બપોરે		દીકરીને સ્કૂલે લેવા ગઈ, એને ઘરે ઉતારી	
૩.૦૦ બપોરે	ચા	કામે ગઈ	
૪.૩૦ બપોરે	ચા		
૬.૦૦ સાંજે	ચા		
૭.૩૦ સાંજે		દીકરીને સ્વિમિંગમાં લઈ ગઈ	ચાલી
૯.૦૦ રાત્રે	શાક અને દાળ		
૯.૩૦ રાત્રે		ટીવી જોયું અને વાંચીને ઊંઘી ગઈ	
બીજો દિવસ			
૫.૩૦ - ૬.૦૦ સવારે	૧ કપ ચા	ઊઠી	
૬.૦૦ - ૭.૩૦ સવારે		તૈયાર થઈ, દીકરીને તૈયાર થવામાં મદદ કરી	
૮.૦૦ સવારે	૫ બદામ	એને સ્કૂલે ઉતારી, હું જીમમાં ગઈ	
૮.૩૦ - ૧૦.૦૦ સવારે			૨૦ મિનિટ દોડી, ૨૫ મિનિટ ચાલી
૧૦.૩૦ સવારે		તૈયાર થઈ કામે ગઈ	
૧૦.૪૫ - ૨.૦૦ બપોરે		કમ્પ્યૂટર પર કામ કર્યું	
૧૧.૦૦ સવારે	ચા		
૧૨.૦૦ બપોરે	ચા		
૧.૦૦ બપોરે	ચા		
૧.૩૦ બપોરે	૧ કપ બ્રાઉન રાઇસ, દાળ, શાક, દહીં		
૨.૦૦ - ૩.૦૦ બપોરે		દીકરીને સ્કૂલેથી પાછી લાવી, ઘરે ઉતારી	
૩.૦૦ - ૬.૦૦ સાંજે		ઓફિસમાં કમ્પ્યૂટર પર કામ કર્યું	
૭.૦૦ સાંજે	૧ કપ ચા, ૨ ખાખરા	દીકરી સાથે રમી, એને જમાડી	
૯.૦૦ રાત્રે	રોટલી-શાક	ટીવી	
ત્રીજો દિવસ (રજા)			
૬.૩૦ સવારે	૨ કપ ચા	ઊઠી	
૮.૦૦ સવારે		નાહીને તૈયાર થઈ	
૯.૦૦ સવારે	૧ સ્લાઇસ બ્રાઉન બ્રેડ, ૧ એગ વ્હાઇટ ઓમલેટ		
૯.૩૦ સવારે		દીકરીના ક્લાસ માટે નીકળી	
૧.૩૦ બપોરે	બહાર જમી	ક્લાસમાંથી પાછી ફરી	
૩.૩૦ - ૫.૦૦ સાંજે		બપોરની ઊંઘ લીધી	
૫.૦૦ સાંજે	બે કપ ચા	પલંગમાં પડ્યા પડ્યા ટીવી જોયું	
૧૦.૦૦	એક રોટલી, શાક અને નાની વાટકી દહીં		

ડાયટ રિકોલનું મૂલ્યાંકન

ભૂતકાળમાં ડાયટ બંધ કરવાથી ઉષાનું વજન વધી ગયું હોવાથી દિવસ દરમિયાન એ બહુ ઓછું ખાય છે, કારણ કે એ માને છે કે એમ કરવાથી એનું વજન ઘટવામાં મદદ થશે. દિવસમાં પાંચ–છ વાર ચા લેવાને બદલે એ શરીરને ખોરાક પૂરો પાડશે અને જરૂરી પોષણ આપશે તો એને માથું નહીં દુ:ખે, દિવસને અંતે થાક પણ નહીં લાગે. ચરબી ઓગળવાનો પણ ફાયદો થશે. (ભૂખ મારવા માટે એ ચા પીધા કરે છે જેથી એ લાંબો સમય ખાધા વગર રહી શકે)

ઉષાનો દિવસ બહુ લાંબો હોય છે. જલદી ઊઠે છે, એક્સરસાઈઝ કરે છે, કામે જાય છે, દીકરીનું ધ્યાન રાખે છે, પણ એ આ બધા કામમાં એટલી વ્યસ્ત હોય છે કે એને સમજાતું નથી કે એણે દિવસના કયા સમયે શરીરને શું આપવાની જરૂર છે. તમે આટલું ઓછું ખાઓ અને મીલ્સ વચ્ચે લાંબો ગેપ રાખો તો શરીર ચરબીનો સંગ્રહ કરતું થાય છે.

જરૂરી ફેરફાર

એ યોગ્ય ખોરાક ખાઈને શરીરને સમયસર પૂરતું પોષણ આપે, ચા ઘટાડે તો એને વધારે ઊર્જામય અને સ્વસ્થ લાગશે, એને માથું પણ નહીં દુ:ખે.

એણે ડાયટમાં આ ફેરફાર કરવાની જરૂર છે :

મીલ–૧ (સવારે ૬.૦૦) : મુઠ્ઠી ભરીને સૂકો મેવો

મીલ–૨ (સવારે ૭.૩૦) : કેળું

મીલ–૩ (સવારે ૯.૩૦ વર્કઆઉટ પછી) : ફળ અને પ્રોટીન શેઇક

મીલ–૪ (સવારે ૧૦.૩૦) : ઘરે બનાવેલો તાજો નાસ્તો (પૌંઆ, ઉપમા જેવું કંઈ પણ જે રસોડામાં તાજું જ બન્યું હોય)

મીલ–૫ (બપોરે ૧૨.૩૦) : મલાઈવાળું નાળિયેર પાણી (એને બહુ ભાવે છે, પણ જાડા થવાની બીકે ક્યારેય પીતી નથી.)

મીલ–૬ (બપોરે ૧.૩૦) : રોટલી, શાક, દાળ (એને માટે સરળ હતું, કારણ કે એને ઘરનું ખાવાનું મળવામાં તકલીફ નહોતી)

મીલ–૭ (બપોરે ૩.૩૦) : મુઠ્ઠીભર સિંગદાણા (ક્લાસીઝ વચ્ચે આરામથી ખાઈ શકાય)

મીલ–૮ (સાંજે ૫.૩૦) : સોયા દૂધ

મીલ–૯ (સાંજે ૭.૩૦) : ફળ (દીકરીને સ્વિમિંગ કરાવવા ગઈ હોય ત્યારે આરામથી ખાઈ શકે)

ચાને બદલે એણે દિવસ દરમિયાન વધારે પાણી પીવું જોઈએ. આમ કરવાથી એના વોકલ કોડ્ઝ (સ્વર પેટી)ને લુબ્રિકેટેડ રહેશે અને અવાજને પડતી તાણ ઓછી થશે.

ઉષાએ આ રીતે ખાવાનું શરૂ કર્યું અને બે અઠવાડિયામાં એનું ડાયટ નિયમિત રીતે બદલાઈ ગયું. એ સાથે B–કૉમ્પ્લેક્સ, વિટામિન–C અને E, ફ્લેક્સસિડ અને કૅલ્શિયમ સપ્લિમેન્ટ પણ લેતી હતી.

યોગ્ય ખોરાક લેવાથી અઠવાડિયામાં જ એને ખબર પડી કે ચા પીવાની એની તલપ લગભગ જતી રહી હતી અને એ માથાના દુખાવા માટે પેઇનકિલર્સ નહોતી લેતી. એને માટે આ કોઈ ચમત્કારથી ઓછી બાબત નહોતી, મારે માટે આ બ્લડસુગરના સ્થિર સ્તરનું પરિણામ હતું.

આખા દિવસ દરમિયાન આપણે સારી રીતે કામ કરી શકીએ એ માટે જરૂરી છે કે આપણા બ્લડસુગરનું સ્તર જેટલું હોવું જોઈએ એટલું રહે. યોગ્ય અંતરે, નિયમિત ખોરાક લેવાથી જ આ શક્ય બને છે.

ચા માત્ર ઉત્તેજકનું કામ કરે છે અને માટે કામ ખેંચવા માટે તમને 'કીક' આપે છે. ભૂખ લાગી હોય અને દર વખતે તમે ચા પીને ભૂખ દબાવી દો છો, તમારા શરીરમાં પોષણ ન હોવાથી તમને દિવસને અંતે થાક લાગે છે.

ઉષાએ પોતાના શરીરની જરૂરિયાત પ્રમાણે ખાવા માંડયું એટલે એને કોષને જરૂરી પોષણ મળવા માંડયું – પછી એને ઊર્જા ઘટતી હોય તેમ નહોતું લાગતું – એને માટે એને ચાની પણ જરૂર નહોતી લાગતી. એ પોતાની સ્કૂલનાં બાળકો સાથે એમના જેટલી જ ઊર્જા અનુભવી શકતી હતી.

ઉષા ડાયટ પર હતી એ દરમિયાન તેને પોતાના વરનો ખૂબ જ સહકાર મળ્યો, કારણ કે બંનેએ સાથે ડાયટ કર્યું. બંને જણ પરસ્પર ઉત્સાહ વધારતા રહ્યા. કોઈની ગાડી પાટેથી ઊતરે તો તરત બીજો સાથી એને ફરી યોગ્ય રસ્તે આવવા પ્રોત્સાહન આપે. આને કારણે એના લગ્નમાં પણ નવું જ પાસું ઉમેરાયું.

ઋણસ્વીકાર

આ કેટલાક એવા લોકો છે જેમનો હું હૃદયપૂર્વક ખૂબ જ આભાર માનવા ઇચ્છું છું, કારણ કે તેમણે એકથી વધુ રીતે આ પુસ્તકને શક્ય બનાવવામાં મારી મદદ કરી છે. જોકે મને ખબર છે કે આટલું કહેવુંય પૂરતું નથી છતાં પણ...

- મારા વાચકો જેમણે મારાં લખાણ અંગે દલીલો કરી, ચર્ચા કરી અને એટલું જ નહીં, પણ એ રીતે તેને પૂરેપૂરી રીતે પોતાના ખોરાક અને જીવનમાં અનુસર્યું કે આ ઉદારતા મારા હૃદય સોંસરવી ઊતરી ગઈ છે. મને તમારી જિંદગીનો હિસ્સો બનાવવા બદલ આભાર... ખરેખર દિલથી થૅંક્યુ.
- બધા જ હેલ્થ પ્રોફેશનલ્સ, યોગ શિક્ષક, ડૉક્ટર્સ, ટ્રેઇનર્સ, ફિઝિયોસ જેમની સાથે મેં કામ કર્યું અને તેમની પાસેથી 'સ્વાસ્થ્ય' માટે કરાતી કડાકૂટની વાતો પણ જાણી. સ્વાસ્થ્યના વિષયને જે સંપૂર્ણતા સાથે સમજવો જોઈએ એ રીતે તેને સંભાળવા માટે તથા વેઇટલૉસ, BMI, આદર્શ વજન વગેરે કેટલા ચવાઈ ગયેલા વિચારો છે અને સ્વાસ્થ્ય કે ફિટનેસ માટે ગેરમાર્ગે દોરતા માપદંડ છે તેવી સાચી જાગ્રતિ ફેલાવવા માટે હું તેમની આભારી છું.
- મારા ક્લાયન્ટ્સ... તેઓ આ પૃથ્વી પરની એવી પ્રજાતિ છે જે બહુ કટિબદ્ધ અને શિસ્તબદ્ધ છે. બહુ કુશળતાપૂર્વક સમય પર જમવા માટે અને તેમના બધા જ પ્રયત્નોનો જશ મને આપવા બદલ...
- જેપ્રો એન્જિનિયરિંગના મારા મિત્ર મહેશ જેમણે મને ચરબીયુક્ત ઍસિડ અને તેલ કાઢવાની બનાવવાની પ્રક્રિયા એટલી વિગત વાર જણાવી કે મને નાનકડા બૉક્સમાં લખતા મુશ્કેલી થઈ.
- મારી બહેન અંકિતા, આ પૃથ્વી પર કોઈ પણ એના જેટલું ચતુર, રમૂજી, સુંદર અને બહાદુર છે જ નહીં અને ત્રણ વર્ષના મારા ભાણિયા સુનયને પણ થૅંક્યુ, કારણ કે પોતાને શું કરવું, વાંચવું કે ખાવું એ અંગે પોતે બહુ સ્પષ્ટ હોય છે... જેમ કે કોઈ પણ ચોપડી જેમાં ચિત્રો ન હોય એ વાંચવાલાયક જ નથી હોતી, જેમાં મારી ચોપડીનોય સમાવેશ કરી દેવાયો છે.
- મારાં મમ્મી–પપ્પા, ખાસ કરીને મમ્મી જેમણે બહુ જ ચીવટથી આ પુસ્તકનો મરાઠીમાં અનુવાદ કર્યો, મારે કબૂલવું રહ્યું કે એ મારી અંદરના લેખકને શરમાવે એટલી સરસ બાબત છે.
- મારા ન્યુટ્રીશનિસ્ટ્સની ટીમ તેજલ, પૂજા, જ્હાનવી જેમણે મારો ડેટા ભેગો કર્યો અને ઑફિસમાં મજેદાર મસાલા ચાયવાળી સાંજ પસાર કરવામાં સાથ આપ્યો.
- બેબો, જેણે રોજેરોજ વીસ કલાક કામ હોવા છતાં પણ બહુ દિલથી પોતાના અક્ષરમાં નોટ લખી આપી.
- મારી સુંદર ઍડિટર દિપ્તી, જેણે બહુ ધીરજ દાખવી અને મારો વિશ્વાસ વધાર્યો કે ઍડિટર્સમાં પણ માનવતા તો હોય જ છે.
- અને જીપી પણ... એ માણસ જેણે પોતાનામાં રહેલા સ્ત્રીત્વને જીવંત રાખ્યું છે, 'કનેક્ટ વિથ હિમાલય'ના ટ્રેક માટે, માથાકૂટભર્યું મારું લખાણ એકથી વધારે વાર

વાંચવા માટે અને આ પુસ્તક જે છે તે બનાવવા માટે.



ઋજુતા દિવેકર મુંબઈમાં કામ કરે છે, ઋષિકેશમાં યોગ કરે છે, ઉત્તરકાશીમાં વિચાર કરે છે અને ભારતીય હિમાલયમાં આરામ કરે છે. એશિયન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલૉજીના ૨૦૧૦ના ન્યૂટ્રિશન એવૉર્ડ વિજેતા ઋજુતા દેશભરમાં સૌથી વધુ લાયકાત ધરાવતી અને સૌથી વધુ 'ડિમાન્ડ'માં હોય તેવી વ્યવસાયી ડાયટ વિશેષજ્ઞ છે. તે એક જ ન્યૂટ્રિશનિસ્ટ છે જેને સ્પોર્ટ્સ ડાયેટિશિયન ઑસ્ટ્રેલિયાની માન્યતા મળેલી છે. એના પહેલા પુસ્તકની ચાર ભાષામાં બે લાખથી વધુ નકલો વેચાઈ છે. નેશનલ બેસ્ટસેલર્સના લિસ્ટમાં હજી પણ સ્થાન ધરાવે છે.

ડાયટને લગતી માન્યતા અને ડરથી ભરચક દુનિયામાં ઋજુતાનો અવાજ મોટેથી અને ચોખ્ખો સંભળાય છે, તે આપણને આપણી સામાન્ય બુદ્ધિ વાપરવા દે છે અને ખાવાની આખીય બાબતને સરળ બનાવવા સૂચવે છે. ઋજુતા દાયકાથી પણ વધુ એવા પોતાના અનુભવ દરમિયાન કરીના કપૂર, અનિલ અંબાણી, પ્રીટિ ઝીંટા, કરિશ્મા કપૂર, સૈફ અલી ખાન, કોંકણા સેન શર્મા જેવા લોકો સાથે કામ કરી ચૂકેલી છે અને આધુનિક ભારતની ખરી સમસ્યાઓને પોતાની આગવી શૈલીથી ઉકેલે છે.

કેટલીક વધુ પ્રાપ્તિઓ અંગે...

ઋજુતા નિયમિત રીતે યોગની ઐયંગર પરંપરાનો અભ્યાસ અને પ્રેક્ટિસ કરે છે, તેણ શિવાનંદ યોગ વેદાંત એકૅડેમીમાંથી સાધના ઇન્ટેસિવ અને ટીચર ટ્રેઇનિંગ કોર્સ પૂરા કર્યા છે.

મુંબઈથી સહેજ જ દૂર આવેલા પોતાના ગામ સોણવેમાં તે પોતાના પરિવારની માલિકીના ખેતરમાં ખેતી સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓમાં આગળ પડતો ભાગ લે છે.

વક્તા તરીકે ખૂબ પ્રચલિત ઋજુતાએ કૉર્પોરેટ્સ, ક્લબ્ઝ, ફંડ રેઇઝર્સ, સ્કૂલ વગેરે માટે ભારત અને વિદેશમાં ઘણા વર્કશૉપ્સ કર્યા છે.